ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ದೇಹವೆಂಬ ದೇವವೀಣೆ

ಸುಸ್ವರವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಅಪಸ್ವರವೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ

(ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೇಖನಗಳು)



ಡಾ॥ ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ದೇಹವೊಂದು ದೇವವೀಣೆ

ಸುಸ್ವರವೇ ಆರೋಗ್ಯ–ಅಪಸ್ವರವೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ

(ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವೈದ್ಯ ಲೇಖನಗಳು)

ಡಾ. ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

DEHAVONDU DEVAVEENE : Suswarave Arogya Apaswarave Anarogya — By Dr. Vasant A. Kulkarni, M.D., # 104, Bilad Laurel Apartment, Ring Road, Behind Church, Kengeri Sateillte Town, Bangalore-560 060. (Vydyakiya Sahitya Maale), and Published by ***B.H. Mallikarjuna,*** Administrative Officer, Kannada Pustaka Pradhikara, Kannada Bhavana, J.C.Road, Bangalore-560 002.

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ	:	೨೦೧೨
ಪುಟಗಳು	:	**xvi+೧೬೭=೧೮೩**
ಪ್ರತಿಗಳು	:	೧,೦೦೦
ಬೆಲೆ	:	**₹ ೧೦೦=೦೦**

First Print	:	**2012**
Pages	:	**xvi+167=183**
Copies	:	**1,000**
Price	:	**₹ 100=00**

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : **ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು**

ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ
ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೦೨

ಮುದ್ರಕರು :
ಸತ್ಯಶ್ರೀ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ.,
ನಂ. ೧೬/೧, ೨ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ೩ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ
ಕಸ್ತೂರಿಬಾ ನಗರ, ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೨೬
ದೂರವಾಣಿ : ೦೮೦-೨೬೭೪ ೮೮೧೧; ಮೊ : ೯೩೪೨೮ ೬೪೭೬೧

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಈ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರಲು ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ॥ ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ, ಡಾ॥ ವಂಸತ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ॥ ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ॥ ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ॥ ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ

ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ **"ದೇಹವೊಂದು ದೇವವೀಣೆ" ಸುಸ್ವರವೇ ಆರೋಗ್ಯ-ಅಪಸ್ವರವೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ (ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವೈದ್ಯ ಲೇಖನಗಳು)** ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ॥ ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಮುಕುಂದನ್, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬುಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

(ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ)
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು? ನಾವೆಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ. ಯಾವಾಗ ಸಾವು ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಬಹು ಮಂದಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ರೋಗವಿಲ್ಲದೆ, ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡರೆ 'ಪುಣ್ಯವಂತ, ಅದೃಷ್ಟವಂತ, ದೈವೀಕೃಪೆಗೆ ಪಾತ್ರನಾಗಿದ್ದಾನೆ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಬದುಕುವ ವಾತಾವರಣ, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆ, ನಮ್ಮ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ-ವಿಹಾರ, ಮಾಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗಳೇ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಗಿಡ-ಮರಗಳು ಇರುವ ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರ, ಹಣ್ಣು / ತರಕಾರಿ / ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೀಡುವ ವಿಚಾರ-ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಯಾದರೆ, ಕೊಳಕು ಪರಿಸರ, ನಾಲಿಗೆಯ ಚಪಲಕ್ಕೆ ತಿನ್ನುವ ತಿಂಡಿ-ತೀರ್ಥಗಳು, ಇತಿ-ಮಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು, ಚಿಂತೆ-ಮನೋಕ್ಲೇಶ ಅತೃಪ್ತಿ, ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ದಂಡನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅನುಪಮ ಸೃಷ್ಟಿ. ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹತ್ತಾರು ಅಂಗ-ಉಪಾಂಗಗಳು ರಕ್ತ-ಲಿಫ್‌ರಸದಂತಹ ಜೀವ ನದಿಗಳು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಣಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸಂತೋಷ. ಸಮಾಧಾನ ಗುರಿಮುಟ್ಟುವಿಕೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಸಾಗಲು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಕಾರ್ಯಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಡಾ॥ ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಅವರು ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯತಜ್ಞರು ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸಿದವರು. ವೈದ್ಯರಾಗಿ

ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದವರು. ಕನ್ನಡ ಪ್ರೇಮಿಯಾಗಿ, ಸಾಹಿತ್ಯಾಸಕ್ತ-ರಾಗಿ, ಕವಿಯಾಗಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡವರು. ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ, ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ತಾವೂ ದುಡಿದು, ದುಡಿಯುವ ಇತರರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದವರು. ಖ್ಯಾತ ಕವಿ ನಾಡಿನ ಕಣ್ಮಣಿ ಡಾ. ದ.ರಾ. ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ಆಪ್ತವಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಪುನೀತರಾದವರು. ಡಾ|| ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರು ದೇಹವನ್ನು ವೀಣೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಧುರನಾದವನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವ ದೇವವೀಣೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸುಸ್ವರವೇ ಆರೋಗ್ಯ ಅಪಸ್ವರವೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟು ಚೆಂದದ ಮಾತುಗಳು. ವೀಣೆಯ ಬುರುಡೆ ಮುಕ್ಕಾದರೆ, ಸೀಳು ಬಿಟ್ಟರೆ, ತಂತಿ ಸವೆದರೆ, ಕಿತ್ತು ಹೋದರೆ, ಸಡಿಲವಾದರೆ. ಮಿಡಿಯುವ ಬೆರಳುಗಳು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ, ಮಿಡಿಸುವ ವೈಣಿಕನ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅಪಸ್ವರ ಖಂಡಿತ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹವೆಂಬ ವೀಣೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವಂತೆ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ, ಅದನ್ನು ನವಿರಾಗಿ ಮಿಡಿದು ಸುನಾದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಭಾಗ-೧ರಲ್ಲಿ ೨೩ ಲೇಖನಗಳು, ಭಾಗ-೨ರಲ್ಲಿ ೨೨ ಲೇಖನಗಳ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ. ಡಾ|| ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರ ಜ್ಞಾನದ ವಿಸ್ತಾರ ಆಳದ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯಮಾಲೆಯ ಒಂದು ಹೂವಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ. ಡಾ|| ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪರವಾಗಿ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

– ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಲೇಖಕರ ಮಾತು

ವಿಜಾಪುರದ ಬಿ.ಎಲ್.ಡಿ.ಇ.ಎ. ಶ್ರೀ ಬಿ.ಎಂ. ಪಾಟೀಲ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಫೀಜಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನಾಗಿದ್ದೆ. ಆವಾಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡ ಬಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡೇತರ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕನ್ನಡ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ಕಲಿಸಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗವನ್ನು ೨೦೦೩ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಅದರ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನಾಗುವ ಅವಕಾಶ ನನಗೆ ದೊರಕಿತು. ತುಂಬ ಯಶಸ್ವೀ ರೀತಿಯಿಂದ ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ ಪಾಠ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸ ಹತ್ತಿತು. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡು ಕನ್ನಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅವಾಗಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಲೇಖಕ – ಕವಿ ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯನವರು ತುಂಬ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ, ನನ್ನ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿದರು. ಅಂದಿನ ಪರಿಚಯ ನಾನು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಸ್ನೇಹಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿತು. ನಂತರ ಅವರು ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಮೇಲಂತೂ ಅವರೊಡನೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ ನಾನು ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ ತೊಡಗಿದೆ. ಅವರ ಕನ್ನಡ ಪ್ರೀತಿ–ಸಹೃದಯತೆ ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನನಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬರೆಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿತು.

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಈಗಾಗಲೇ ೨೫ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿದೆ. ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯನವರ ಕರ್ಣಧಾರತ್ವದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಹಾಗೂ ಜನೋಪಯೋಗಿ ಯೋಜನೆ. ಈ ಮಾಲಿಕೆಯ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯನಾಗಿರುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಭಾಗ್ಯವೇ ಸರಿ.

ಈಗಾಗಲೇ ನನ್ನ ೩೧ ವೈದ್ಯಕೀಯ – ವೈದ್ಯಕೀಯೇತರ ಕೃತಿಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿವೆ. ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಕೋರಿಕೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ನಾನು ಬರೆದು ಕೊಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅಗಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುವ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾವಾಣಿ (ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ), ಬೋಧಿವೃಕ್ಷ (ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ) ಮಲ್ಲಾರ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, ಹೊಸದಿಗಂತ (ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಸಿರಿ), ಕರ್ಮವೀರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ ಅತಿಥಿ ಸಂಪಾದಕೀಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ಬರೆದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಂಕಣ ತುಂಬ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಂಡಿದ್ದವು. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯ ವಸ್ತುಗಳು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ ಪಡೆದಿವೆ. ಆ ಎಲ್ಲ ಲೇಖನಗಳ ಸಂಕಲನವೇ ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ "ದೇಹವೆಂಬ ದೇಹವೀಣೆ". ಇದು ನನ್ನ ದಾರ್ಶನಿಕರು ಹಾಗೂ ವರಕವಿ ಡಾ. ದ.ರಾ. ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ಕವನದ ಸಾಲು. ಅವರನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಲೇಬೇಕು.

ಅದನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆತ್ಮೀಯ ಮಿತ್ರ ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ, ಸಂಪಾದಕ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಹಾಗೂ ಸಲಹಾ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾದದ ಸಂಪಾದಕ ಶ್ರೀಮತಿ ಮಂಜುಳಾ, ಹೊಸ ದಿಗಂತದ ಸಂಪಾದಕ ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಶಾಂತಾರಾಮ, ಮಲ್ಲಾರದ ಸಂಪಾದಕ ಶ್ರೀ ಬಾಬು ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಕರ್ಮವೀರ ಸಂಪಾದಕ ಶ್ರೀ ಅನಿಲ್‌ಕುಮಾರ್, ಬೋಧಿವೃಕ್ಷದ ಶ್ರೀ ನಾಗರಾಜ ಭಟ್ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕ ಶ್ರೀ ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಅವರೆಲ್ಲರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಓದುಗರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಕಾದಿದ್ದೇನೆ – ಶುಭ ಓದು ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ.

– **ಡಾ|| ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ**

ನಂ. ೧೦೪,
ಬಿಲಾಡ್ ಲಾರೆಲ್ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್,
ರಿಂಗ್ ರೋಡ್, ಚರ್ಚ್ ಹಿಂಬದಿ,
ಕೆಂಗೇರಿ ಉಪನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು–೫೬೦ ೦೬೦.
ಮೊ.: ೯೪೪೮೧ ೪೫೮೩೧
ದೂ.: ೦೮೦–೨೮೪೮ ೪೨೮೦

ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು	:	ಡಾ॥ ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ
ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ	:	೧ ಜೂನ್ ೧೯೪೩, ವಯಸ್ಸು ೬೯ ವರ್ಷಗಳು
ಪ್ರಸಕ್ತ ವಿಳಾಸ	:	ನಂ. ೧೦೪, ಬಿಲಾಡ್ ಲಾರೆಲ್ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್, ರಿಂಗ್ ರೋಡ್, ಚರ್ಚ್ ಹಿಂಬದಿ, ಕೆಂಗೇರಿ ಉಪನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೬೦. ಮೊ.: ೯೪೪೮೧ ೪೫೮೩೧
ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ	:	ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್., ಎಂ.ಡಿ.,
ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಿತಿ ವಿಷಯ	:	ಎಂ.ಡಿ. Physiology and Yoga ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಸಂಶೋಧನೆ
ಉದ್ಯೋಗ	:	ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ. ೩೫ ವರುಷಗಳ ವೈದ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅನುಭವ.
ಸಾಹಿತ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿ	:	೩೨ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ೨೦೦೦ ಲೇಖನಗಳು.

ಪ್ರಶಸ್ತಿ / ಪುರಸ್ಕಾರ ವಿಜೇತ ಕೃತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯ ವಿವರ :

೧. ಕುವೆಂಪು ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ (೧೯೯೫). ಕೃತಿ. "ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏಳು ದಿನಗಳ ಪಯಣ" ಪ್ರವಾಸ ಕಥನ

೨. ಡಾ. ಸಜನಾ – ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೃತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ. ಕೃತಿ "ದೇಹ ದೇಗುಲಕ್ಕೊಂದು ಪ್ರಣಾಮ"

೩. ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೃತಿ. ಕೃತಿ "ದೇಹಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯಗಳು"

ಪಡೆದಿರುವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ / ಪುರಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ವರ್ಷ :

೧. ಕುವೆಂಪು ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (೧೯೯೮)

೨. ಜಿಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (೧೯೯೮)

೩. ಬೆಳಗಾವ ಜಿಲ್ಲಾ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೂಟ (೨೦೦೪) ಸಿರಿಗನ್ನಡ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

೪. ಡಾ॥ ಸಜನಾ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೃತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (೨೦೦೭)

೫. ಡಾ॥ ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ಕೃತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (೨೦೦೮)

೬ ಡಾ॥ ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರದ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (೨೦೧೦) ಜೀವಮಾನದ ಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡ ಸೇವೆ.

ಇತರ ಪ್ರತಿಭೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು :

೧. ಸುಮಾರು ೩೨ ಕೃತಿಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯೇತರ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಕಟ.

೨. ಸುಮಾರು ೧೯೬೫ ರಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ೨೦೦೧ಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ – ವೈದ್ಯಕೀಯೇತರ ಲೇಖನಗಳು ವಿವಿಧ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟ.

೩. ಹಲವಾರು ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಸನ್ಮಾನ – ಬಾನುಲಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶನಗಳು.

೫. ಅಂಕಣಕಾರರು.

❀ ❀ ❀ ❀

ಪರಿವಿಡಿ

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ-ಸಲ್ಲಾಪ
ಭಾಗ-೧

ಆರೋಗ್ಯ ಆಹ್ಲಾದ
ಭಾಗ-೨

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಲ್ಲಾಪ......
ಭಾಗ-೧

— ಸಲ್ಲಾಪವೆಂದರೆ ಸರಸವಾದ ಮಾತು. ಆಪ್ತಾಲೋಚನೆ. ಪರಸ್ಪರ ವಿಚಾರ ವಿನಮಯ ಎಲ್ಲವೂ **'ಸಲ್ಲಾಪ'**ದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಪಡುತ್ತವೆ. ದುಃಖಭರಿತ, ಭಾರವಾದ ಮನದ ಕ್ಷೋಭೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ, ನಿರಾಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತುಕತೆಗಳು ಸುಖಕರ 'ಮನಸ್ಸಿ'ಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ವರಕವಿ ಬೇಂದ್ರೆಯವರು ಹೇಳಿದಂತೆ **"ಸರಸ ಜನನ, ವಿರಸ ಮರಣ, ಸಮರಸವೇ ಜೀವನ"** ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳು, ಅದರೊಡನೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಅಥವಾ ಅಂಗಾಂಗ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇಕಾರಣ. ರೋಗದ ಮೂಲಗಳ ಪರಿಚಯವಿದ್ದರೆ ನೀವಾಗಿಯೇ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಹಲವಾರು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಅಪ್ತಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ'ದ ಸುತ್ತಲೂ ಆವರಿಸಿದ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಇದೊಂದು ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ನಿಮಗಾಗಿಯೇ ಬರೆದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಲ್ಲಾಪಗಳು.....

ಇನ್ನು ಓದಿ!

ದೇಹವೊಂದು ದೇವವೀಣೆ

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಉತ್ತಮ ಗುರು. ದೇಹದ ವಿವಿಧತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆಯಿದೆ. ದೇಹ ವೀಣೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಸಮಶ್ರುತಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

"ಯಥಾ ಖನನ್ ಖನಿತ್ರೋಣ ನರೋವಾರ್ಯಧಿಗಚ್ಛತಿ ತಥಾ ಗುರುಗತಾಂ ವಿದ್ಯಾಂ ಶುಶ್ರೂಷುರಧಿ ಗಚ್ಛತಿ" ಭೂಮಿಯನ್ನು ಗುದ್ದಲಿಯಿಂದ ಅಗೆದು ಹೇಗೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮನುಷ್ಯ ನೀರು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾನೋ ಹಾಗೆಯೇ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಗುರುವಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಚೇತ್ ತ್ಯಜೇತ್ ಸುಖಂ' ವಿದ್ಯೆ ಬೇಕಿದ್ದರ ಸುಖ ಬಿಡಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ನಮಗೆ ಗುರುವಾಗಬೇಕು. ಗುರುವಿನ ಸತ್ಸಂಗವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವಿದ್ಯೆ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದುವೇ ನೈಜ ಸುಖ. ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹವೇ ನಮಗೆ ನಿತ್ಯ ಹಲವಾರು ಪಾಠಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ತುಡಿಯುವ ಹೃದಯ ತ್ಯಾಗ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಚನಾಂಗಗಳು ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಯಕೃತ್ತು ದಾನಶೀಲ ಮನವನ್ನು, ರಕ್ತವು ರಕ್ಷಿಸುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು, ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವೆಂಬ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಭಾವವನ್ನು ನಮಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಶರೀರವೆಂಬ ಈ ಗುರುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪೂಜ್ಯ ಭಾವನೆ ತಳೆಯದೆ ಮಾನವನೆಂಬ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಶರೀರವು ಸ್ನೇಹಮಯ ಜೀವಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಸತ್ಸಂಗವನ್ನು ಬಯಸಿ ಇರುವಂಥದು.

ನಾವು ಹೇಳಿದಂತೆ 'ದೇಹ' ಕೇಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಅದರ ಉಪದೇಶ ಆಲಿಸಬೇಕು. 'ಸತ್ಸಂಗ' ಪಡೆದರೆ ಮಾತ್ರ ದೇಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲದು. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಉದಾಹರಣೆ. ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ದೂರದ ಊರಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿದೆ. ಹೋಗುವ

ಮೊದಲು ಕಾರಿನ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಯಿಲ್, ಯಂತ್ರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಿರಿ. ಆದರಂತೆ ಎಂದಾದರೂ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಗಳು? ಸಂತೃಪ್ತ ಜೀವನ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೇ? ನಮ್ಮ ದೇಹಾಂತರಂಗದ ನಿಗೂಢತೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾ ಚತುರತೆಯನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆಯಾ?

ದೇಹಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸಂಹಿತೆಯಿದೆ. ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ ಸಂವಿಧಾನವಿದೆ. ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾದ ನಿಯಮಗಳ ಹಾಗೂ ಸೂತ್ರಗಳ ಪಾಲನೆಯಿದೆ. ಅವುಗಳ ಮೂಲಭೂತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು. ಅದುವೇ ದೇಹದೊಡನೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಬಂಧ. ಈ ಸತ್ಸಂಗ ಬಾಳಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ನಡೆಯಬೇಕು. ಶ್ರೀಮಂತನಿರಲಿ, ಬಡವನಿರಲಿ, ದೇಹದ ನಿಯಮಗಳ ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾನರು. ಅದು ಅಪ್ಪಟ ಸಮಾಜವಾದಿ. ಗುರುವಿನ ಗುರು. ಅದಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಆದ ಧರ್ಮವಿದೆ. ಅದು ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾಧರ್ಮ. ಈ ಶರೀರ ಧರ್ಮ ನೀತಿಸಂಹಿತೆ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ಪಷ್ಟ ಸಂವಿಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದರ ಅರಿವು ನಮಗಿರಬೇಕು. ದಾಸರು ಹೇಳಿದಂತ 'ಮಾನವ ಜನ್ಮ ದೊಡ್ಡದು. ಅದನ್ನು ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ' ಎಂಬ ಮಾತು ಇಲ್ಲಿ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಶರೀರ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವೆಂದರೆ : ಬದ್ಧತೆ, ನಿಷ್ಠೆ, ಸ್ಪಷ್ಟತೆ, ಪಾರದರ್ಶಕತೆ, ಸ್ನೇಹ ಬಂಧುತ್ವ, ತ್ಯಾಗ, ನಿರಪೇಕ್ಷ ಭಾವ, ಸಮಯ ಪರಿಪಾಲನೆ, ಸಂಯೋಜಕತ್ವ.... ಇತ್ಯಾದಿ.

ಹೃದಯ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಜಠರ, ಯಕೃತ್ ಕರುಳು ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮೆದುಳಿನ ನರತಂತು ಜಾಲದ ಕ್ರಿಯೆಯು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದು. ದೇಹದ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗೆ ಹೀಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆ ಇದೆ. ಎಲ್ಲೂ ತಾಳ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆದು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಜೀವನವನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸುವುದು ಇದರ ಏಕೈಕ ಗುರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಆರಾಧನೆ ಮತ್ತು ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ. ಇದುವೇ ದೇಹ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಸತ್ಸಂಗ ಅಥವಾ ಸಾಮರಸ್ಯ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಅಚ್ಚರಿ ನೋಡಿ :

ಹೃದಯವು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಿ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ಉಗ್ರಾಣದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು ದೇಹದ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ದೇಹದ ಚಲನವಲನ ಮಾತು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಬಾಹ್ಯ ಸಂವೇದನೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ 'ಬದುಕು, ಬದುಕಲು ಬಿಡು' ಎಂಬ ಸತ್ಸಂಗ ತತ್ವವನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿವೆ.

ಮನಸ್ಸು ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾಧರ್ಮದ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ, ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ, ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಡಿಯುವ ಅನಂತ ಚೇತನ. ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಿಯೆ–ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ತಾಣ. ಸ್ಪಂದನ–ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ – ಜಾಗ್ರತೆ – ಅಜಾಗ್ರತೆ ವರ್ತನೆಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಕ್ರಿಯಾಸೂಚಿ. ಬಂದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮ. ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿಯು ಮನಸ್ಸಿನ ತವರು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಭಾವನೆಗಳ ತವರೂರು. ಇಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವನಾದ 'ಭಾವನೆ' ಅಥವಾ 'ವ್ಯಕ್ತತೆ' ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ ಎಂಬ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ನ್ಯೂಯೋಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನ್ಯೂರೋ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ ಮೌನಗೊಂಡಾಗ ಉದ್ವೇಗ ತಾರಕಕ್ಕೇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಮ, ಕೋಪ, ಮದ, ಮತ್ಸರ, ಭಯ ಮುಂತಾದ ಷಡ್ವೈರಿಗಳ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿ.

ಇದು ಕೂಡ ಭಾವನಾರೂಪವಾದರೂ ಅದು ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಅಸ್ತಮಾ, ಆಲರ್ಜಿಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮನೋದ್ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ದುಗುಡ, ಮನೋ ಚಂಚಲತೆಗಳು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮನೋನಿಗ್ರಹವು ನೆಮ್ಮದಿಯ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ತರಬಲ್ಲದು.

ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಸ್ಸು ದೇಹಕ್ಕೆ ವರದಾನವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅದು ನಿತ್ಯಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಅನುಷ್ಠಾನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾಧ್ಯಮ.

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಇಂದಿನ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧಮಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ 'ಸತ್ಸಂಗ' ಅಂದರೆ ಯೋಗದ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧಾರಣ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸನ್ನಡತೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಸುಂದರಮಯ ಜೀವನ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು.

ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ವಿಶ್ವ ನಿಗೂಢವಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸತ್ಸಂಗದಂಥ ಸಂಸ್ಕಾರ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಜೀವ-ಜೀವನ ಯಶಸ್ವಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸತ್ಸಂಗ ಕೇವಲ ಭಜನೆ-ಧ್ಯಾನ-ತಪಸ್ಸು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡದೆ ಅದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಅನಂತವಾಗಿದೆ. ಜರೂರಾಗಿ ಆ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ವರಕವಿ ದ.ರಾ. ಬೇಂದ್ರೆಯವರು ಹೇಳಿದಂತೆ –

"ದೇಹವೊಂದು ದೇವ ವೀಣೆ
ನರನರವೂ ತಂತಿ ತಾನೆ
ಹಗಲಿರುಳು ನುಡಿಸುತ್ತಿಹ
ಉಸಿರಾಟವೇ ಗತಿ
ತಾಯಿ ನಿನ್ನ ಕೈಗೆ ತಾನೆ
ಒಪ್ಪಿಸಿ ಕೊಂಡಿಹೆನು
ಬರಲಿ ಜೀವನದ ಸಂಗೀತ"

❑

ನಮ್ಮ ಗುರುವರ್ಯ ನಮ್ಮ ಶರೀರ – ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಚಾರಗಳು !

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಗುರು ಯಾರು? ವಿಜ್ಞಾನಿಯೋರ್ವರು ತನಗೆ ತಾನೇ ಗುರು ಎಂದು. ಅದರಂತೆ. ಮೇಲಾಗಿ ತನ್ನ ದೇಹವೇ ತನಗೆ ಗುರು ಎಂದೂ ಹೇಳಿದನಂತೆ. ಇದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ ದೇಹದ ನಿಗೂಢ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಈ ಮಾತು ಮತ್ತಷ್ಟು ದಿಟವಾಗುವುದು. ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಉನ್ನತ ದೇಗುಲ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿ ನೊರಾಲಿಸ್ ಹೇಳುವ ಮಾತು ದೇಹಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮರ್ಮ ಅರಿತಾಗ ಇನ್ನಷ್ಟು ಖಚಿತವಾಗುವುದು. ಕೆಲವರು ದೇಹವನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಆಲಯವೆಂದೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ 'ಆತ್ಮ'ವೇ ದೇವರೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೀರ್ಘಯುಷಿಯಾಗಿ ಬಾಳಲು ದೇಹದಿಂದ ನಾವು ಅನೇಕ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗುವುದು. ನಿಷ್ಠೆ, ತ್ಯಾಗ, ಸಮರ್ಪಣೆ ಮತ್ತು ಸಮನ್ವಯತೆ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಹಿತವಚನಗಳನ್ನು ದೇಹ ನಮಗೆ ಹೇಳಿ ಕೊಡುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು.

ಹೃದಯದ ರಚನೆ-ಕಾರ್ಯ ಒಂದು ತೆರನಾದರೆ ಮೆದುಳಿನ ರಚನೆ-ಕಾರ್ಯ ಇನ್ನೊಂದು ತೆರನಾದದ್ದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡುವುದು ಕಣ್ಣು ದೃಷ್ಟಿಯ ಕೇಂದ್ರವಾದರೆ, ಕಿವಿಯು ಶ್ರವಣ ಕೇಂದ್ರ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿರುವುವು. ಒಂದೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ, ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ನಿಷ್ಪತೆ ಅಡಗಿದೆ. ಈ ಸಮನ್ವಯತೆಯ ದೇಹಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಏಕಬದ್ಧತೆ ತಂದು ಕ್ರಿಯಾ ಸಮನ್ವಯತೆ ತರುವುದು. ಈ ಕ್ರಿಯಾಜಾಲತೆ ದೇಹದ ಜೀವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ಅದೇ ಸಮನ್ವಯತೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ. ಇದು

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹದ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೂಡ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು. ದೇಹವು ಶ್ರುತಿ ಮಾಡಿಟ್ಟ ವೀಣೆಯಂತೆ. ಅದರಿಂದ ಹೊರಡುವ ಸುಸ್ವರವೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಅಪಸ್ವರವೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಅಗತ್ಯವಾದುದು. ದೇಹದಿಂದ ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಮೊದಲ ಪಾಠ ಅನೇಕತೆಯಲ್ಲಿ ಏಕತೆ ಸಮನ್ವಯತೆಯ ಶಿಸ್ತು. ಇದು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಎಂಥ ಬೆಲೆ ತರಬಲ್ಲದೆಂಬುದನ್ನು ದೇಹ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಯಾಂತರ ಜೀವಕೋಶಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದುದು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಜೀವಕೋಶಿಕೆಗಳ ಕಡಿವಾಣ ಇನ್ನೊಂದರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನುವಂತೆ ಕಾರ್ಯಭಾರ ಸಂಭಾಳಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವೂ ಸರಿ. ನಮಗರಿಯದಂತೆ ದೇಹವು ಹಲವಾರು ಗುಪ್ತ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿವೆ. ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳಾದ ತ್ಯಾಗ, ನಿಷ್ಠೆ, ಸಮರ್ಪಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಗಳು ದೇಹದ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿವೆ. ದೇಹದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಗೆ ದಣಿವು ಬರುವುದು. ಆದರೆ ಅದೇ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಇಗೆ ದಣಿವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ತುಡಿಯುವ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ದಣಿವೆಲ್ಲಿದೆ? ಹೃದಯದ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವ ನಮ್ಮನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡುವುದು. ದೇಹ ರಕ್ಷಿಸುವ ಮಹಾತಾಯಿ ದೊಡ್ಡಕರುಳನ್ನು ನೋಡಿ; ದೇಹದ ಹೇಸಿಗೆಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಹೊರಹಾಕುವ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಕಾಯಕ ನಿಷ್ಠೆ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ. ದೇಹದ ಎದೆಗೂಡಿನ ಎಡ–ಬಲಗಳಲ್ಲಿ ಅವಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಪೂರೈಸುವ ತಪಸ್ಸನ್ನೇ ಆಚರಿಸುವ ಮಹಾಕಾರ್ಯಾಂಗಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ತಮ್ಮ ಕಾಯಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಯುವ ಉದ್ದೇಶ ಗೋಚರವಾಗುವುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದ ಸೌಖ್ಯ ಅಡಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ದೇಹದ ಕ್ರಿಯಜಾಲದ ಆಶ್ಚರ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯಲೇಬೇಕು. ಕ್ರಿಯಾ ಪದರುಗಳ ಸುರಳಿ ಬಿಚ್ಚಿದಂತೆ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಹಿತವಚನ ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ದಯಾಮಯನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ನಮ್ಮ ದೇಹವೊಂದು ಅಪರೂಪ ಕಾಣಿಕೆಯು. ಇದು ತವನಿಧಿಯು, ಆದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಜಾಗೃತವಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಮಯವಾಗಿ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ನಾವೆಷ್ಟು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನೇ ನಾವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಿರಾಶೆಯ ಉತ್ತರ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹ ನಿಗೂಢಗಳು ನಮಗೆ ಉತ್ತಮ

ಹಿತವಚನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಾವು ನಿರ್ಲಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಅನವಶ್ಯಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವುದಾಗಲಿ, ಅದರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪೇಕ್ಷೆ ತಾಳುವುದಾಗಲೀ ಮಹಾ ಅಪರಾಧವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸಾವಿರಾರು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿರುವಾಗ ದೇಹವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ನಡತೆ, ಆಹಾರ, ವರ್ತನೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಪಾಠ ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ !

ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಒಂದು ಅಪರಾಧ. ಯಾವುದೇ ತಕರಾರುಗಳಿಗೆ ಉದಾಸೀನತೆ ತಳೆಯುವುದು ಸಹ ಅಪರಾಧವೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸದಾ ಜಾಗೃತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಮಹತ್ವದ ಹೊಣೆ. ನಾವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ನಾವಾಗಿ ಅಪಾಯ ತಂದುಕೊಂಡಂತೆ.

❑

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಗಳು

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಬಹು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಾಕ್ಯ 'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸಂಪತ್ತು; ಹೊರತು ಬಂಗಾರ ಹಾಗೂ ಬೆಳ್ಳಿಯ ತುಣುಕುಗಳಲ್ಲ.'

ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪಿತಾಮಹ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಚಳವಳಿಯ ಅಗ್ರಗಣ್ಯ ನೇತಾರ. ಅಲ್ಲದೆ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಅಹಿಂಸೆ, ಸತ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ ದಾರ್ಶನಿಕರು. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದುದು 'ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪೋಷಣೆ' ಅನೇಕ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಗಳೊಡನೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿ ಸತ್ಯ ಕಂಡುಕೊಂಡವರು. ಎರಡು ವರುಷಗಳ ಕಾಲ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಕುರಿತು ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪರಂಪರಾಗತ ಉಪಚಾರಗಳ ಕುರಿತು ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದರು. ಅದರ ಹೆಸರು 'ಆರೋಗ್ಯಸೂಚಿ'. ಈ ಪುಸ್ತಕ ತುಂಬ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಂಡಿತು.

ಕೆಲ ಮಹತ್ವದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದು ಹೀಗೆ –

* ಒಳಗೆ ಉಂಟಾದ ವಿಷಮಯ ವಸ್ತುವಿಗೆ ದೇಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದಾಗ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸ, ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿದ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು ಮತ್ತು ಶುಚಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೊಂದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲದು.
* ನಿತ್ಯವೂ ತಾಜಾ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.
* ಕಚ್ಚಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಋತುಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.
* ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
* ಪಿಷ್ಟಮಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ, ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಲಾಲಾರಸ ಹೇರಳ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಚ್ಚಾ ಹಾಗೂ ತಾಜಾ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಹತ್ವ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಾದ ಪೃಥ್ವಿ, ವಾಯು, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ತೇಜ (ಆಕಾಶ)ಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರ 'ಸತ್ಯಶೋಧನೆ' ಗ್ರಂಥದುದ್ದಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ 'ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವೆಂದರೆ ದೇಹವು ಸೌಖ್ಯದಿಂದ ಇರುವುದೆಂದು ಅರ್ಥ. ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಹಜವಾಗಿ ದಿನವೆಲ್ಲ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದೆಂದರ್ಥ. ಅವನು ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಇತರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸಮರಸವಾಗಿಯೂ–ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಮಾಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದ ದೇಹಬಲವುಳ್ಳವನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವನೆಂದು ಹೇಳಲು ಬಾರದು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎಂಬ ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ವ್ಯಾಪ್ತಿ –ಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ ತೀರ ತೆಳುವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವುದು ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ರೋಗಪೀಡತ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಮಾನವೀಯ ಅಂತಃಕರಣದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಕುರಿತು ಅವರು ತಳೆದ ನಿಲುವು ಯುಗ ಯುಗಕ್ಕೂ ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಷಯಯ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಅನುಕಂಪ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿಗೆ 'ಕಳಂಕ'ವೆಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಅವರನ್ನು ಸಮಾಜದಿಂದ ದೂರವಿಡುವ ನೀತಿಯ ಕುರಿತು ಅವರ ಮನದುಃಖದಿಂದ ಮಿಡಿಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಕುಷ್ಠರೋಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖನಾಗಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದುದು ಸಮಾಜದ ಅನುಕಂಪ ಹಾಗೂ ಮನೋಧೈರ್ಯ ನೀಡುವ ಮಾತೆಂಬದು ಪರಮೌಷಧಿ. ಕುಷ್ಠರೋಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗಿ ಆತ/ಅವಳು ಸಮಾಜದ ವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಹೊಸ ಜೀವನ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದನ್ನು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಸಭೆಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದರು. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತಂತೆ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ತಮ್ಮದೇಯಾದ ಕಲ್ಪನೆ

ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಸಾತ್ವಿಕ ಸಸ್ಯಾಹಾರಪ್ರಿಯರಾದ ಅವರು ಆಹಾರ ವಿಷಯದ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಕುರಿತು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

'ನನ್ನ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ವೆಚ್ಚದ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾನು – ನನ್ನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆನು. ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದೆ. ಗ್ರಂಥಗಳ ಲೇಖಕರು ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೀತಿಯಿಂದ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಧಾರ್ಮಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ವ್ಯವಹಾರಿಕ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ವಯ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತ್ಯಾ ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ 'ಸತ್ಯ'ದ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಪಾಲನೆಯ ಕಷ್ಟಕರವಾದುದು. ಸತ್ಯ ಕಠಿಣತಮವೆನಿಸಿದರೂ ಅದು ಅಧಿಕ ಪ್ರಿಯವಾದುದು'.

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು 'ವ್ರತನಿಯಮಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕೆ ವಿನಃ ಬಾಧಕವಾಗಬಾರದು. ಸತ್ಯವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅರಸುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಸುವರ್ಣ ನಿಯಮಗಳು.' ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಿಯಮಗಳು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದವು ಎಂದು ಒಂದೆಡೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಸಾತ್ವಿಕವೂ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದುದು ಎಂದು ಒಂದೆಡೆ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗೂ ಮನಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮ್ಮತವಾದುದು ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಅಹ್ಮದಾಬಾದಿನ ಸಾಬರಮತಿ ಆಶ್ರಮವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿದಾಗ ಅವರ ಸರಳ ಜೀವನ ರೀತಿ ಗೋಚರವಾಗುವುದು. ಆಡ ಕಟ್ಟುವ ಮನೆ, ಕೂಡುವ ಚಾಪೆ, ಪುಸ್ತಕ ಇಡುವ ಮರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಅವರ ಸರಳ ಸಾದಾ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಈಗಲೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿವೆ. ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೈಗೊಂಡ ಉಪವಾಸ ಸತ್ಯಾಗ್ರಹ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಿಟ್ಟ ಹಿಡಿತದ ಅರಿವಾಗುವುದು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನಂತರ ಅದರ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಹಾಗೂ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ತಾವೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಪರರಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಳನ್ನೇ ಹಾಳುಗೆಡಹಿ, ಆತನನ್ನು ಮತ್ತು ಆತನ ಕುಟುಂಬವನ್ನೇ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಕಡು ವಿರೋಧಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಪಾನನಿರೋಧದ ಚಳವಳಿಯ ನೇತಾರರಾಗಿದ್ದರು.

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಕುರಿತು ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಹೇಳುವಂತೆ ವ್ರತಬಂಧ ಸ್ವೀಕರಿಸುವವನು ಮೋಹಪಾಶದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತನಾಗಿ ವ್ರತಬಂಧಿತನಾಗುವನು. ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಏಕಪತ್ನಿ ವ್ರತಸ್ಥನಾದಂತೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದ್ದಿತು. ತ್ಯಾಗ ಮತ್ತು ವ್ರತನಿಯಮಾದಿಗಳು ಆತ್ಮ ಸಂಯಮ ಸಾಧಿಸುವ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ಸತ್ಯಸೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನದ ಕುರಿತು ಅಪಾರ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದು ಬ್ರಹ್ಮದರ್ಶನವೆಂದೂ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಲ್ಲಿ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆಯಿದೆ. ಅದು ಘೋರ ತಪಃಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲ. ಅದು ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸುವುದು. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ವಿಚಾರ ಕೂಡ ಅದೇ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಕಾಯಾ–ವಾಚಾ–ಮನಸಾ ಪೂರ್ಣ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲಿಸುವ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿನ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು, ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಮನದಿಂದ ಹೊರದಬ್ಬುವ ಸತತ ಯತ್ನವೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನದ ಲಕ್ಷಣವು ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಸ್ಥಯುತವಾದ ನಿಲುವು– ಎಂದು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ – ಸರಳ ಸಾದಾ ನಿರಾಡಂಬರ ಜೀವನವು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಯ ಸೂತ್ರ, ಅದು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ಮಿಸಬಲ್ಲದು. ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಮರಸಗೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ನಶ್ವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸೊಗಸನ್ನು ತುಂಬಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾವು ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಅಸ್ತಿತ್ವ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ನಾವು ದೇಹ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿದಂತೆ ಎಂದು ಗಾಂಧೀಜಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಾವು ಹಳೆಯ ರೋಗವೊಂದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಹೊಸ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಮನುಷ್ಯ ದೈಹಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಒಳಗಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯ ಭೋಗಾಸಕ್ತನಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ರೋಗಗಳ ಗಣಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಪತ್ನಿ ಕಸ್ತೂರಿಬಾಯಿಯವರು ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ (ಜೋಹಾನ್ಸ್‌ಬಾರ್ಗ್)ದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಬದುಕುಳಿದರು. ಅವರ ಯಕೃತ್ ನಿಶ್ಯಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಡಾಕ್ಟರರು 'ಲಿವರ್‌ಸೂಪ್' ಕುಡಿಯುಲು ಹೇಳಿದಾಗ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಅದು ಅವಳ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೆಂದರು.

ರೋಗ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಅನಿಷ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿಡಲು ಮಾರ್ಗವಿದೆ. ಗುಪ್ತಾಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ವಿಚಾರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದ ಉನ್ನತ ವಿಚಾರಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸುವಿಚಾರಗಳು ಅಗತ್ಯವಾದವು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ಮಾರ್ಗ ತಾನೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬಹುಸುಂದರ-ಸರಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು 'ಸತ್ಯಶೋಧನೆ'ಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಸರಳ-ಸುಂದರ 'ಸತ್ಯ' ಅರಸುವ ಮಾರ್ಗ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು. ಅದನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಿಸಿ ನೋಡುವ ರೀತಿ – ಅದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಅವರ ನುಡಿಗಳು – ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ದಾರಿದೀಪಗಳಾಗಿದ್ದವು. ನೈತಿಕತೆಯ ಮಾರ್ಗ ಅವರಿಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಜನಬಲ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಳ್ಳಿ ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಇಡೀ ದೇಶವೇ ಗಾಂಧೀಮಯವಾಯಿತು.

❑

ದೇಹದಾನ :
ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ

ದಿನಾಂಕ ೧೩ ನವೆಂಬರ್ ೨೦೧೦ರಂದು ಬೆಳಗಾವಿಯ ಕೆ.ಎಲ್.ಇ. ಸೊಸೈಟಿಯ 'ಅನಾಟಮಿ' (ಶರೀರ ರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ) ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆಯೊಂದು ನಿರ್ಮಾಣವಾಯಿತು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಅತ್ಯಂತ ಕುತೂಹಲದ ಮನದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟಿತು. ಬೈಲಹೊಂಗಲದ ದಂತ ವೈದ್ಯ ಶ್ರೀ ಬಸವಣ್ಣೆಪ್ಪ ರಾಮಣ್ಣನವರ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಕಂಕಣವಾಡಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ದಾನವಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದರು. ಅವರ ಇಚ್ಛೆ ಬಹು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಆದರ್ಶವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ತಮ್ಮ ಮರಣಾನಂತರ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಪುತ್ರ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ವಿಚ್ಛೇದಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಬೇಕು. ಅವರ ಪುತ್ರ ಡಾ|| ಮಹಾಂತೇಶ ರಾಮಣ್ಣನವರ ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶರೀರ ರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ತಂದೆ ದಿನಾಂಕ ೧೩-೧೧-೨೦೦೮ರಂದು ನಿಧನರಾದ ನಂತರ ಆ ದೇಹವನ್ನು ಕಂಕಣವಾಡಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ದಾನವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಎರಡು ವರುಷಗಳವರೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಾದಿಡಲಾಗಿದ್ದ ತಂದೆಯ ದೇಹವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪಾಠ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಡಾ|| ಮಹಾಂತೇಶ ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದರು. ಇದು ತುಂಬ ಅಭಿನಂದನೀಯ ಕಾರ್ಯವೇ ಸರಿ. ಅಂದು ಕೆ.ಎಲ್.ಇ. ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ೯೫ ತುಂಬಿದ ಸಂಭ್ರಮ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಪ್ರಭಾಕರ ಕೋರೆಯವರು ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ೨೫ ವರುಷ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಸಂಗ. ದೇಶವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ಕೆ.ಎಲ್.ಇ. ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೆ.ಎಲ್.ಇ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಜೆ.ಎನ್. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ವಿಶ್ವಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಘನತೆ-ಗೌರವ ತಂದು ಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಅವರದ್ದು. ರಜತ ಮಹೋತ್ಸವದ ಅವರ ಸೇವೆ ಅಗಾಧವಾದುದು. ಈ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಲ್ಪಿಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರು ಅಭಿನಂದಿಸೋಣ.

ದಿನಾಂಕ ೧೩ನೇ ನವೆಂಬರ್ ೨೦೧೦ರಂದು ಶ್ರೀ ಪ್ರಭಾಕರ ಕೋರೆಯವರು ದಿವಂಗತ ಬಸವಣ್ಣೆಪ್ಪನವರ ದೇಹದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತಕಂಠದಿಂದ ಕೊಂಡಾಡಿ, ಅವರ ಪುತ್ರ ಡಾ॥ ಮಹಾಂತೇಶ ಆದರ್ಶ ಮೆರೆದಿದ್ದಾರೆಂದರು.

ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಅಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಟಿ.ವಿ.-೯ ರಾಧಿಕಾ ಅವರ ಫೋನು, ಅರ್ಜೆಂಟಾಗಿ ಸ್ಟುಡಿಯೋಗೆ ಬರಲು ವಿನಂತಿ ಅಷ್ಟು ದೂರ ಬರಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದೆ. "ದೇಹದಾನ ಚಳವಳಿ ಆರಂಭಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಮುಖರು. ತಾವು ನಮ್ಮ ವೀಕ್ಷಕರಿಗೆ ಈ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಡಾ॥ ಮಹಾಂತೇಶ ಮಡುವ ತಂದೆಯ ದೇಹ ಛೇದನದ ಕುರಿತು ಟಿ.ವಿ. 'ಮ್ಯೂಟ್' ಮಾಡಿ ನಮಗೆ ವಿವರಣೆ ಕೊಡಿರಿ ಎಂದರು. ಟಿ.ವಿ. ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ದೇಹದಾನ, ಅದರ ಮಹತ್ವ ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ಆ ಎಲ್ಲ ಛೇದಿಸುವ ದೃಶ್ಯಾವಳಿಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಈ ಒಂದು ಪುಣ್ಯ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದೆ. ನಂತರ ನನಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಮಾತುಗಳು ಬಂದವು.

ದೇಹದಾನ ಕುರಿತು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಇದಕ್ಕೆ ಧರ್ಮಸಮ್ಮತವಿದ್ದಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಪುಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಶಾ ಸೋಹನಿ ಎಂಬ ಮಹಿಳೆಯು ೧೯೮೫ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಬಿ.ಜೆ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ದೇಹದಾನ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅವರ ನಿಧನಾನಂತರ ಅವರ ಪತಿ ಶ್ರೀ ಸೋಹನಿ (ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ) ಪತ್ನಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಮೆಡಿಕರಲ್ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಕೊಡಲು ಹೋದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಕಾನೂನುಗಳಿಲ್ಲ ಎಂಬ ವಾದವೆದ್ದಿತು. ಶ್ರೀ ಸೋಹನಿಯವರು ಹೋರಾಟ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ದೇಹದಾನ ಕುರಿತ ನಿಯಮಗಳು, ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿತು. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮುಂಬಯಿಯ ವೀಣಾ ಮೆಹತಾ ಅವರು ದೇಹದಾನ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಆಗಲೂ ಸಹ ಅವರ ಪತಿಗೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಯಿತು. ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳು, ತಾವು ಎದುರಿಸಿದ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಸೋಹನಿಯವರು ತಮ್ಮ ಲೇಖನವೊಂದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದರು.

ನಾನು ೧೯೮೬ರಲ್ಲಿ ಮೀರಜ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲಿಜಿನ ಲೈಬ್ರರಿಯಲ್ಲಿ ಗಹನವಾದ ವಿಷಯವೊಂದರ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಸೋಹನಿಯವರ ಲೇಖನ ಕಂಡು. ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ತಾವು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಮರಣೋತ್ತರ ದೇಹದಾನ ಕುರಿತ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿದರು. ಅವರ ಸಮಾಜಪರ ಕಳಕಳಿ ಕಂಡು ಅಚ್ಚರಿಪಟ್ಟೆ. ನಂತರ ಧಾರವಾಡ

ಆಕಾಶವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರು. ಅವರಿಂದ ಪ್ರೇರೇಪಿತನಾದ ನಾನು ಸಂಯುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ, ಕಸ್ತೂರಿ, ತರಂಗ ಹಾಗೂ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಂಡಿಯನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ಪತ್ರಿಕೆಗೂ ದೇಹದಾನ ಕುರಿತು ಲೇಖನ ಬರೆದೆ. ನಾಡಿನಾದ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ದೊರೆಯಿತು. ಮುಂದೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರದಲ್ಲಿ ಗೆಜೆಟ್ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ ಕಾನೂನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನನಗೆ ದೊರಕಿತು.

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠರು ವಿಜಾಪುರದ ಬಿ.ಎಲ್.ಡಿ.ಇ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲರಾಗಿ ಬಂದಾಗ ನಾನು ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕನಾಗಿ ಆ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿದೆ. ಅವರ ಬಳಿ ದೇಹದಾನ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಲೇ 'ದೇಹದಾನ ಸೊಸೈಟಿ' ಸ್ಥಾಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು. ಅವರ ಜೊತೇ ನಾನು ಕೂಡ ಸಕ್ರಿಯ ಸದಸ್ಯನಾಗಿದ್ದು, ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ದೇಹದಾನ ಚಳವಳಿ ಹಾಗೂ ಜನಜಾಗೃತಿ ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಶ್ರಮಪಟ್ಟೆವು. ಈಗಂತೂ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಯಾವುದೇ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಅನಾಟಮಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ದೇಹದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಫಾರ್ಮ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಳಾಸ ತುಂಬಿ ಸಾಕ್ಷಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಸರು ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಾಗಿ ಹೋಗುವ, ಅಗ್ನಿನಾರಾಯಣನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವ ಬದಲು ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ದೇಹದಾನ ನೀಡಿದರೆ ಅದರಷ್ಟು ಪುಣ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ.

❑

ಇವರೂ ಅವತಾರಿ ಪುರುಷರಲ್ಲವೆ ?

೨೦೧೦ರ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗದ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕವು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಹಿರಿಯ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ॥ ರಾಬರ್ಟ್ ಡಿ. ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಅವರಿಗೆ ಸಂದಿದೆ. ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶುವಿನ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣನಾದ ಈ ಮಹಿಮನಿಗೆ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ಎಂದೋ ಬರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಹಿರಿಯ ಹಲವಾರು ದಶಕಗಳವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಾಯಿತು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಪರೂಪದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕೊಡುಗೆಗಳು ಕೂಡ ಕಾಲಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮುಸುಕಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳು ಕಮರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

IVF ಅಂದರೆ Invitro Fertilization ಮಹಿಳೆಯು ಮಗುವನ್ನು ಹೆರಲು ಅವಳ ಗರ್ಭ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಅವಳ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಪತಿಯ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಫಲಿತಗೊಂಡ ನಂತರ ಪುನಃ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ಣ ಗರ್ಭ ಬೆಳೆದಾಗ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ ಜನಿಸುತ್ತದೆ. ಬಂಜೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಡಾ॥ ರಾಬಟ್ ಜಿ. ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಅವರ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಲಕ್ಷಾವಧಿ ಬಂಜೆ ಮಹಿಳೆಯರು ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಈ ವಿಧಾನ ಪ್ರಸವ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನವ ಮನ್ವಂತರವನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ.

ರಾಬರ್ಟ್ ಜಿ. ಎಡ್ವರ್ಡ್ ತನ್ನ ಈ ಹೊಸ ವಿಚಾರವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞ ಸಮಕಾಲೀನ ಡಾ॥ ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸ್ಟಿಪ್ಟೊವ್ ಹತ್ತಿರ ನಿವೇದಿಸಿದರು. ಅವರಿಬ್ಬರ ಹೊಸ ಯತ್ನದಿಂದ IVF ಹೊಸ ಸೃಷ್ಟಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಯಿತು. ಈಗ ಅದು IVF ಪದ್ಧತಿಯೆಂದೇ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ೧೯೭೮ ಜುಲೈನಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಲೂಯಿಸ್ ಬ್ರೌನ್‌ನ ಜನನವಾಯಿತು. ಮುಂದೆ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆಯಿತು. ೨೦೦೧ರಲ್ಲಿ 'ಲಷ್ಕರ್' ಪಾರಿತೋಷಕವು ಬಂದಿತು.

ಆದರೆ ಈ ಬಾರಿ ಬಂದ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ಪಡೆಯಲು ಹಲವಾರು ದಶಕಗಳವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಾಯಿತು. ಇದು ಕೂಡ ವಿಚಿತ್ರ. ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯ ಕ್ರಿಸ್ಟರ್ ಹ್ಯೂಗ್ ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯಯುತರಾಗಿದ್ದಾರೆಯೆ? ಫಲಿತಾಂಶದಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕುರಿತು ಕಾಯಬೇಕಾಯಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ೮೫ ವರುಷದ ಮುಪ್ಪಿನ ಡಾ॥ ರಾಬರ್ಟ್ ಜಿ. ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಸಹಾಯಕ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ॥ ಸ್ಟಿಪ್ಟೋವ್ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರತಿಭೆಯಂತೂ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡಲಿಲ್ಲ.

ಭಾರತದ ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಡಾ॥ ರಾಬರ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಡಾ॥ ಸ್ಟಿಪ್ಟೋವ್ ಅವರು ಎಷ್ಟೋ ಸುದೈವಿಗಳೆನ್ನಬೇಕು. ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಡಾ॥ ಸುಭಾಷ್ ಮುಖರ್ಜಿ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಂಡ ಭಾರತದ ಪ್ರಥಮ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ಅವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ಸಂಪಾದಿಸಿದರೂ ಸಂಶೋಧನೆ ಮುಂದುವರಿಸಲು ನೂರೆಂಟು ವಿಘ್ನಗಳು, ಕಾಲೆಳೆಯುವ ಯತ್ನ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಅವರ ನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವಿಚಾರಗಳ ಪ್ರಬಂಧ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಲಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಮನನೊಂದು ಒಂದು ದಿನ ಅವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾದರು. ಅವರ ನಂತರ ಎದ್ದ ವಾದ-ವಿವಾದಗಳು ಕಡಿಮೆಗೊಂಡವು. ಡಾ॥ ರಾಬರ್ಟ್‌ರ ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ಕೇವಲ ೬೭ ದಿನಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಸುಭಾಷ್ ಅವರು ಭಾರತದಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದರು. ಈ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯು ಕೂಡ ಕಾಲಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೂತು ಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ಈಗ ಬಂಜೆಯರಿಗೆ ಇದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಅಭಯಹಸ್ತವಾಗಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ತಾಯಂದಿರು, ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗ್ಯ ಪಡೆದ ಅದೃಷ್ಟವಂತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಬರಬರುತ್ತಾ ಈ ವಿಧಾನದ ಸುತ್ತ ನೈತಿಕತೆಯ ಹಾಗು ವ್ಯಾಪಾರಿ ಅಂಶದ ಆಪಾದನೆ ಸುತ್ತುವರಿದಿದೆ. ಅದು ವೃತ್ತಿಯ ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆಗೆ ಭಂಗ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಿಶ್ಶಕ್ತ ಮಹಿಳೆಯರು ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿ ಪಡೆಯುವ ಹುನ್ನಾರಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರು ಬಡ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಣದ ಆಮಿಷ ಒಡ್ಡಿ ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿಯಾಗಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ವ್ಯಾಪಾರಿ ವೃತ್ತಿಯಾಗ ಹತ್ತಿದೆ.

ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ೨೦೦೯ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಶಾಸನ ರೂಪಿಸಲು ಕಾನೂನು ಆಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೂಚಿಸಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಜನತೆಯ ನೈತಿಕತೆಯ ಬೆಂಬಲವೂ ಅಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಏನೇ ಆದರೂ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವರಪ್ರಸಾದ ಕಲ್ಪಿಸಿದ ಡಾ॥ ಎಡ್ವರ್ಡ್, ಡಾ॥ ಸ್ಟಿಪ್ಟೋವ್ ಹಾಗೂ ಭಾರತದ ಡಾ॥ ಮುಖರ್ಜಿ ಪ್ರಾತಃಸ್ಮರಣೀಯರು. ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಮಹತ್ತರ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ ಇವರು ಕೂಡ ಅವತಾರಿ ಪುರುಷರಲ್ಲವೆ?

❑

'ಮಧುಮೇಹ' ಇದು ರೋಗವಲ್ಲ – ಇದು 'ಅಭಾವ' ಪೀಡನೆ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂದ ಒಂದು ವರದಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಭಯಭೀತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಕೇಂದ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯ ಕೈಗೊಂಡ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಕೆಲವು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ ಚೆನ್ನೈ ಎರಡೂ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಏರೋತ್ತಡ ಇರುವವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು. ಭಾರತ ಈಗ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ತೌರು ೫.೧ ಕೋಟಿಗೂ ಮಿಕ್ಕಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಒಂದರಲ್ಲಿಯೇ ಶೇಕಡ ೧೪ರಷ್ಟು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ೨೧ಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಏರೋತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಮಧುಮೇಹ ಅಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುವಿಕೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾದ ಅ-ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ಪೀಡನೆಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

೨೦೧೦ರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವಘಾತ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತರಲು ಕಟಿಬದ್ಧವಾಗಿದೆ ಭಾರತದ ಈಗಿದ್ದ ೫.೧ ಕೋಟಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೨೦೩೦ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ೮ ಕೋಟಿಗೆ ಏರಲಿದೆ ಎಂಬ ಮುನ್ನಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸಿದೆ. ೧೨ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆ ಮುಕ್ತಾಯದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ೬೦೪ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಯೋಜಿತ ಪ್ರತಿಬಂಧಕತೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳ್ಳಲಿದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ಈ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರು. ಅವರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕೂ ಅಲ್ಲದೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು

ತಿಳುವಳಿಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಗಾಢವಾಗಿ ಮೂಡಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಎಂಬ ಮುಂತಾದ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ರೋಗವಲ್ಲ. ಇದು 'ಇನ್ಸುಲಿನ್' ಎಂಬ ರಸದೂತದ ಅಭಾವದಿಂದ ಉಂಟಾಗತಕ್ಕ ತೊಂದರೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಅರೆದು – ಅದನ್ನು ಹೀರಿ ಆ–ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಚಯಾಪಚಯ ಎಂದೂ ಕನ್ನಡ ಸಮಪದ ಅದಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷದಲ್ಲಿ (Metabolism) ಅರ್ಥ (catabolism) ಅಂದರೆ ತಿಂದ ಪದಾರ್ಥ ಅರೆದು ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು Anabolism ಅಂದರೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಕ್ರಿಯೆ ಅರ್ಹಗೊಳಿಸುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಭಾದಿತವಾಗಿ ನಡೆಯಲೇಬೇಕು. ಅನ್ನದ ಪೋಷಕಾಂಶದ ವಸ್ತುಗಳ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸರಬರಾಜು ಕ್ರಿಯೆಗೆ 'ಇನ್ಸುಲಿನ್' ಮಾಧ್ಯಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಈ 'ಇನ್ಸುಲಿನ್' ಮೇದೋಜಿರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹ್ಯಾನಿನ 'ಬೀಟಾ' ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸಿಲಿನ್ ಆಭಾವವು ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೇದೋಜಿರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕ್ರಿಯಾ ಊನತೆಯೇ ಕಾರಣ ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು. ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು ೧) ಇದು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತ (Type-I [IDDM]) ೨) ೩೦ ವರ್ಷದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಮಧುಮೇಹ ಇದು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತವಲ್ಲ – Type-II [NIDDM].

ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಗ್ಲುಕೋಜ (ಸಕ್ಕರೆ, ಪ್ರಮಾಣ ಸಹಜ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಏರುವುದು. ಏರಿದ ಗ್ಲುಕೋಜ ಕಿಡ್ನಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಹಾಗೂ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹದ್ದು ಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ೧) ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಕ್ರಮ (ಡಾಕ್ಟರರು ಆಹಾರ ಕೋಷ್ಟಕ) ೨) ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ ೨–೩ ಕಿ.ಮೀ. ರಭಸದ ನಡಿಗೆ/ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನ.

ಇವುಗಳೊಡನೆ ಡಾಕ್ಟರರು ವಿಧಿಸಿದ ಔಷಧಗಳು ಕೆಲವು ಕಿವಿಮಾತುಗಳು.

೧) ಮಧುಮೇಹ ಕುರಿತು ಹಲವಾರು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಆವರಿಸಿವೆ. ಇದೊಂದು ಮಾಟಮಾಯವೆಂದೂ ಭಯದಿಂದ ನರಳುವವರು. ಇದ್ದಾರೆ.

೨) ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಮನೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಂತೂ ಬಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

೩) ಮನೋ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಿಸಿ ನಿರಾಳವಾದಗ ಮನಸ್ಸುನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರಬಹುದು.

೪) ಮಧುಮೇಹ ಗುಣಪಡಿಸುವದೆಂಬ ಮೋಸ ಮಾಡುವ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಗೆ

೫) ಮಧುಮೇಹ ಕುರಿತು ಸಾಕಷ್ಟು ವೈದ್ಯ ವಿಚಾರಗಳು ಹೊರಬಂದಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಓದಿ-ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜಾಗ್ರತವಾಗಿರಬೇಕು.

೬) ಮಧುಮೇಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಪೀಡಿನೆ. ಒಬ್ಬರ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಉಪಚಾರದ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲು ಬಾರದು.

೭) 'ಬೊಜ್ಜು' ಇದ್ದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೮) ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ.

೯) ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

೧೦) ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ / ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನ ಅಗತ್ಯ.

ಇದನ್ನು ನಿವೇದಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯ ಲೇಖನಿಗೆ 'ಮಧುಮೇಹ' ಕ್ಕೆ ೨೬ರು ವಯಸ್ಸು ನೀವೇ ಈಗ ಹೇಳಿ ಅದು-ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು.

❑

ವಾಚನ ಸಂಸ್ಕೃತಿ : ಮೆದುಳಿಗೆ ಮೇವು

ನಮ್ಮಿಂದ ಪತ್ರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಂದು ದೂರವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪುಸ್ತಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೂ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಓದುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಂತೂ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾದ್ಯಮಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಧವಿಧವಾದ ಕಥಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮುಖ್ಯ ವಾರ್ತೆಗಳನ್ನು ಮರುದಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಓದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಓದುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನೂ, ವಿಚಾರಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ವರ್ಧಿಸುವುದು. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಚಳವಳಿಗೆ ಪುಟಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಓದುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. ಅವರ ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆಯ ಧಾರೆ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟತಾಯುಕ್ತ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹೊರಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ದೇಶವನ್ನು ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿತು.

ಈಗ ಭಾರವಾದ ಪುಸ್ತಕದ ಚೀಲ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಅದರಷ್ಟೇ ಭಾರವಾದ ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಮರಳುತ್ತಾರೆ. ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಅರಳು ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ. ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ. ಇದರಿಂದ ಓದುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಕೇವಲ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಟಿ.ವಿ. ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಭಯಾನಕ ಹಾಗೂ ವಿಕೃತ ಶೋಗಳ ವೈಭವೀಕರಣ ಜಾಸ್ತಿ. ಇದು ಓದುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸವಂತೂ ಬಲುದೂರವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಮೊಗ್ಗಿನಂತಹುದು. ಅದು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ನಾವು ಸಕಲ ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಿದರೆ ಅದು ಅಂದವಾಗಿ ಅರಳಿ ಕಂಪನ್ನು ಸೂಸಬಲ್ಲದು. ಮೊಗ್ಗು ಅರಳಲು ಪೋಷಕರು, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಓದುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಓದುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ವೈಚಾರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸ್ಫುರಿಸುವ ಓದಾಗಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆದಕಿ ಅಭಿರುಚಿ ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿಯಂತೂ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ತಾಯಿ ಭಾಷೆ ಇದಕ್ಕೆ ಬಲು ಉತ್ತಮ ಮಾಧ್ಯಮ. ಸಹಜ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವ ತಾಯಿ ಭಾಷೆಯ ಮಾಧ್ಯಮ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲದು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆ ಹಾಗೂ ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಲು ನೀಡಿ ನಂತರ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರ ಮನದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರುವ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಓದುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೇರೂರಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವುದು.

೧. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ತೊಡುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಓದು ಇರಬೇಕು.

೨. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

೩. ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಆಹಾರದ ಡಬ್ಬಿ ತಿನ್ನುವ ವಸ್ತುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು.

೪. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ – ಶ್ರವಣ ದೋಷ – ಅಂಗ ಊನತೆಯಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತೆ ನೀಡುವ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಊನತೆಯ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕು.

೫. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದ ಬಲದ ಮೇಲೆ ಆಯ್ಕೆಗೊಂಡ ಆಟವನ್ನು ಆಡಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ವರ್ಧಿಸಲು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿವೆ. ವಿವಿಧ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದನ್ನು ಪೋಷಕರು, ಪಾಲಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಿದಷ್ಟೂ ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅಳಿಯುತ್ತವೆ.

❏

ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಈ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ನೋಡಿ ನೀವು ಅಚ್ಚರಿ ಪಡಬಹುದು. ಎತ್ತಣ ಮಾಮರಎತ್ತಣ ಕೋಗಿಲೆ ಎಂದೆನ್ನಬಹುದು. ಆವು ಅಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಕರು ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಎಂಬಂತೆ ಎಂದೂ ಊಹಿಸಬಹುದು. ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಗುಣ. ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಹೇಗೆ ಎಂತಲೂ ಕೇಳಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸು ಆಹ್ಲಾದಿತವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ಸಂತಸದಿಂದ ತುಂಬಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾನವೀಯ ತುಡಿತಗಳು ಇರಲೇಬೇಕು. ಮಾನವೀಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಈ ಬಗೆಯ ತುಡಿತ ತರುತ್ತದೆ. ಮನೋಲೋಕದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ. ಹದಗೊಂಡು ಚೈತನ್ಯಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೇನೇ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಜಾಗತೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಉದಾರೀಕರಣದ ಭರಭರಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ದುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಹೇರಳ ಸಂಪಾದನೆ, ಐಷಾರಾಮಿ ಜೀವನ ದೊರೆತರೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಸುಖ–ಸಂತೋಷಗಳಿಲ್ಲ. ನೆಮ್ಮದಿ, ಸುಖ–ಸಂತೋಷಗಳು ಆವಾಸಸ್ಥಾನ–ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳನ್ನು ಹಣದಿಂದ ಖರೀದಿಸಲಾರ. ಈಗಂತೂ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುವಿವ ಖರೀದಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದುಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಹಾರಗಳು, ಸಿನಿಮಾ ವೀಕ್ಷಣೆ, ಪ್ರೀತಿ–ಮದುವೆಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ಕಾಣುವುದು ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲೇ. ಮಾತೆತ್ತಿದರೆ ಅಂತರ್ಜಾಲ. ಈ ಅಂತರ್ಜಾಲವೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಮಾನವೀಯ ಸ್ಪಂದನ ಹಾಗೂ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಿಚುಕಿ ಹಾಕಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ತನ್ನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರುವ ಈ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಪಾಠ ಮಾಡುವ ಗುರು–ಗುರುಶಿಷ್ಯರ ಪರಂಪರೆ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲದೆ?

ಅಂತರ್ಜಾಲವೊಂದು ಮಾಯಾಜಾಲವಾಗಿದೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಬಲ್ಲದು. ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನಾದರೂ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಬಹುದು. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಯುವ ಪೀಳಇಗೆಗೆ ಇದು ಅದ್ಭುತ ಲೋಕವೆಂದೆನಿಸಬಹುದು.

ಆದರೆ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯ ಅದ್ಯಯನಶೀಲ ವೃತ್ತಿಗೆ ಇಂದು ಕಂಟಕಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮ, ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿ, ಬಂಧು-ಬಳಗವೆಂಬ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮಾಜಮುಖಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬದಲು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗತೊಡಗಿದ್ದಾನೆ. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಸಾಕು ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜದ ಕೊಂಡಿಗಳು ಕಳಚುತ್ತಿವೆ. ಸುಖ-ದುಃಖ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲವೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರೂ ಇರದಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಬರಡಾಗುತ್ತದೆ ಬಿರುಗಾಳಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ದೀಪದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬರಬರುತ್ತ ಮಾನವ ದೇಹ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಆವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗ ಹತ್ತಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ವೃದ್ಧನಿದ್ದ. ನನ್ನ ಪೇಶಂಟ್ ಅವನು. ಒಮ್ಮೆ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟಿತು. ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದ. ಆಗಲೋ-ಈಗಲೋ ಎಂಬಂತಾಗಿತ್ತು. ಅವನ ಸ್ಥಿತಿ. ಎಲ್ಲ ಬಂಧು-ಬಳಗ ಕರೆಸಲು ಹೇಳಿದೆ. ಅವನ ಮಕ್ಕಳು-ಅಳಿಯಂದಿರು, ಬಳಗವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ೫೦ ಜನ ಬಂದರು. ಅವನಿಗೆ ಖುಷಿಯೋ ಖುಷಿ ಅವನ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಸಾಯುವ ಅರ್ಧ ಹಾದಿಗೆ ಹೋದವ ಪುನಃ ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆದು ಎರಡು ವರ್ಷ ಬದುಕಿದ. ಕಾರಣ ಬಂಧು-ಬಳಗದ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದ ಮೇಲೆ ಅವನಿಟ್ಟ ಆದಮ್ಯ ಪ್ರೀತಿ, ಅವನನ್ನು ಬದುಕಿಸಿ ಪುನರ್ಜೀವ ನೀಡಿತು.

ಈ ಮೊದಲು ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ಪದ್ಧತಿ ಮಾನವೀಯ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಲವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದಿನ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ಪದ್ಧತಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸುಖವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟರೂ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಸಂಚಕಾರ ತಂದಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಘನ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಮಾನವೀಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊಸೆಯುವ ದೊಡ್ಡ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮದುವೆ-ಮುಂಜಿ, ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳು, ಜಾತ್ರೆ-ಉತ್ಸವಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸುಖ-ಸಂತೋಷದ ಹಾಗೂ ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೇತುವೆಯೂ ಹೌದು. ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅಳಿದಂತೆ

ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ರೀತಿ–ನೀತಿಗಳು ಬದಲಾದಂತೆ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಕುಸಿಯತೊಡಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಅಡಿಪಾಯಗಳು ಸಹ ಕುಸಿದಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂದವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡಹಿವೆ. ಇದು ತುಂಬ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ನಮಗೆ ಇಂದು ವಿಜ್ಞಾನ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಅಂತರ್ಜಾಲ ಬೇಕೇಬೇಕು, ಬೇಡವೆಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಪರಂಪರೆ, ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಗಹನವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರ್ಥಗಳಿವೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವ ಅಪರಿಮಿತವಾದುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡೋಣ. ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಅಂಧ ಶ್ರದ್ಧೆಗಳು ದೂರಾಗಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜ ಕಟ್ಟಲು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸಲುಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಸೋಣ.

❑

ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :
ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಪರಿಚಿತ !

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಅನ್ನಿ, ನಿಸರ್ಗವೇ ಅನ್ನಿ. ಅದು ದೈವ ಕೊಟ್ಟ ಬಹುದೊಡ್ಡ ವರಪ್ರಸಾದ. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ! ಅದು ಕೂಡ ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮೊಡನೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಳಿಗಾಳಿಯ ಮಧುರಧ್ವನಿ, ಹಕ್ಕಿಗಳ ಕಲರವ, ಹರಿಯುವ ಸೆಲೆಯ ಜುಳುಜುಳು ನಾದ, ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕರೆಯುವ ದನಿ-ಉಲಿ ಒಂದೇ ಎರಡೇ? ಈ ನಿಸರ್ಗದ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೂ ನಮಗೆ ಆಪ್ಯಾಯಮಾನ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಡಲಿನಿಂದಲೇ ಸಂಗೀತ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು. ಈ ನಾದಮಯ ಲೋಕವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದಯಾಮಯನು ನಾದಪ್ರಿಯ, ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಬ್ರಹ್ಮನ ಪತ್ನಿ ಸರಸ್ವತಿಯು ವೀಣೆಯ ಆರಾಧಕಳು. ಶಿವನು ನಾದಪ್ರಿಯ. ಅವನು ನಾಟ್ಯಪ್ರಿಯನೂ ಹೌದು. ಡಮರು ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ವಿಷ್ಣುವಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಶಂಖವಿದೆ. ಕೃಷ್ಣನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮುರಲಿಯಿದೆ..... ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಹಿಂದೆ ಕೆಲ ಸಾಧುಗಳು-ಋಷಿಮುನಿಗಳು, ನಾದಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಚಲಿತಗೊಳಿಸಿದರು. ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಧ್ವನಿಯ ಕಂಪನಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜಾಗ್ರತಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಎತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕಂಪನ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಸತ್ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಂಗೀತದಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಬೆಳೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಇಳುವರಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪತ್ರಕರ್ತ ದಿ. ಪಾವೆಂ ಅವರು ತಮ್ಮ 'ಪ್ರಹಾರ' ಎಂಬ ಲಲಿತ ಬರಹಗಳ ಸಂಕಲನದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಂತೂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರಾಗಗಳು ಕೇವಲ ಮನರಂಜನೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿರದೆ ಅವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸಿ - ಏಕಾಗ್ರತೆ ತರುತ್ತವೆ. ಅದು ಯೋಗದಂತೆ ಶರೀರ ಹಾಗೂ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕೀಭವಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಆತನ ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ವರಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ (ಸ-ರಿ-ಗ-ಮ-ಪ-ದ-ನಿ-ಸ) ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸರಣಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿರುವುದೇ ರಾಗ. ವಿವಿಧ ರಾಗಗಳ ಸ್ವರೂಪಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂದಿಗೂ ಸಂಗೀತ ಪ್ರಿಯನ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಸಂಗೀತ ದ್ವೇಷಿಯ ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲವಾಗಿರಲೂಬಹುದು.

ಯುದ್ಧ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ರಣಕಹಳೆ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಓಂಕಾರ ಪಠಣದಲ್ಲಿರುವ ಅ-ಉ-ಮ ಕಾರಗಳು ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಕಂಪನವುಂಟು ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಂತ್ರ ಪಠಣದ ಮೂಲಕ ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ಸಂಗೀತಸೇವೆಯೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭಜನೆಯ ಕೂಡ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಮಾಧ್ಯಮ.

ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನಸ್ಸು-ವಿಚಲಿತ ಮನಸ್ಸು-ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮನಸ್ಸು - ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಗೀತವು ಔಷಧಿಯಂತೆ ಗುಣ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಇದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಖಚಿತಪಟ್ಟಿರುವ ಸಂಗತಿ. ಕೆಲರಾಗಗಳಂತೂ ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟವ್ಯಾಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಆಸ್ತಮಾ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಗೀತ ಜ್ಞಾನದ ಪರಿಚಯವಿರಬೇಕು.

ವೇದಮಂತ್ರಗಳ ಉದ್ಘೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಪಠಿಸುವ ಧ್ವನಿಯ ಅಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಗನ್ನಿಯಾಮಕನನ್ನು ಸ್ತುತಿಸುವ ಹಿಂದೆ ಒಂದೇ ಉದ್ದೇಶ ಅಡಗಿರದೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ತರುವ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಉದ್ದೇಶವಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತ ಸರೋವರ ಆಹ್ಲಾದತೆ ತರುವುದು.

ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನಿಯೇ ಇರಲಿ ದಾಕ್ಷಿಣಾತ್ಯವೇ ಇರಲಿ, ಅವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಶೃತಿಬದ್ಧ ಹಾಗೂ ರಾಗಬದ್ಧವಾದ ಸಂಯೋಜನೆ ಇದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ-ನಿತ್ಯ ದೇವರನಾಮ ಸ್ತುತಿ, ಹರಿಯ ಭಜನೆ-ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆ-

ಘನಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ 'ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ' ಮಟ್ಟುಗಳು. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೈವಭಕ್ತಿ-ಮನೋಚೈತನ್ಯ ವಿಶಾಲವಾದುದು. ಅದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಕ ಮಂತ್ರವೇ ಸರಿ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಶತಾಯುಷಿಗಳಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ - ಉಪಚಾರವೆಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಗಳು ತೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು, ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಕೆಲಸ ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ಅದೂ ಕೆಲವೇ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಗೀತ ವಿಶ್ವಪ್ರಿಯ. ಆದರೆ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತು ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಲಯಗಳು ಇನ್ನೂ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಡಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರಗಳ ಯತ್ನ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ನಾಮಾಂಕಿತ ಅಂತರ್ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ ದಿಗ್ಗಜರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಹಾಡು ರಾಗ-ಕೇವಲ ಮನೋರಂಜನೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲದೇ ಸಂಶೋಧನೆಗೂ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೋಕ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಕಾರದ ಸಹಾಯ ತೀರ ಅವಶ್ಯಕ. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಪರಿಚಿತವಾಗಿ ಉಳಿದ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಜನರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಲಿ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಆಶಯ.

❑

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಹಾಗೂ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವುದು ತುಂಬ ಕಠಿಣ ಕಾರ್ಯ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಷ್ಠವಾದ ವಿಷಯ. ೬೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಹಿರಿಯರೆನಿಸಿ ಶಾರೀರಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಪರಿಪಕ್ವತೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಸೇವೆಯನ್ನು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ನೀಡಬಲ್ಲವನು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕನೇ? ವಯೋಮಾನದ ಮಾನದಂಡದಂತೆ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಂಡು ಒತ್ತಡಮಯ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಠಿಣವಾಗುವುದು.

ಅದು ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಇದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೇ? ಹಿರಿಯರು ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದು ಯಶಸ್ವಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೆನ್ನಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಕುರಿತು ವಯೋಮಾನ ಹೇಳುವುದು ತುಂಬ ದುಸ್ತರವಾದುದು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅನೇಕ. ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ಕಾರಣವಿಷ್ಟೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಶೋಧಿಸಿ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಕುಂದದೆ ಅದು ಸಹ ಚೈತನ್ಯಯುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ನಾವು ಮುದುಕರು ನಮಗೇಕೆ ಬಿಡಿ ತಿಂದುಂಡು ಸುಖವಾಗಿರೋಣ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವನೆ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಮನೋಭಾವನೆ, ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಬತ್ತಿರುವುದು.

ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಜೀವಂತವಾಗಿಡಲು ಜೀವನಶೈಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತಾವು ಸಮಾಜದ ಒಂದು ಅಂಗವೆಂಬುದರ ಜತೆಗೆ ತಮಗಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಬೇಕು. ಅದರೊಡನೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಅಭಿರುಚಿ, ಸೇವೆಗಾಗಿ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಪಡೆಯುವ ಮನೋಭಾವನೆ ತಳೆದರೆ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಬರುವುದು. ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳು ಸ್ಫುರಿಸುವುವು.

ಅದರಲ್ಲೂ ಧನಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಮನಕ್ಕೆ ಮುದ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹದ ಸೆಲೆಯು ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಸುಖ–ದುಃಖಗಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸದೃಢ ಮನೋಧರ್ಮವಾಗಬೇಕು. ಇದು ಕೂಡ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ರಕ್ಷಕ ಅಂಶವೇ ಸರಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚೇತನವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮುನ್ನುಗಿಸುವ ಪೂರಕ ಅಂಶವೇ ಸರಿ. ಇದರಿಂದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಅರಳಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಬಾಳು ಬರಡಾಗಬಾರದು. ಕುಟುಂಬದೊಡನೆ ಸೌಹಾರ್ದಯುತ ಮಧುರ ಸಂಬಂಧಗಳು, ನಿಸರ್ಗದೊಡನೆ ಪ್ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮ, ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಒಲವು ಇವು ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ತುಂಬುವ ಸಾಧನಗಳು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮುದುಕರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳಬೇಕೇ ವಿನಃ ಅದು ಕಮರಬಾರದು. ನಿರಂತರವಾದ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸುಂದರ ಮೆರುಗು ತರುವುದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಪಾಲಿಗೆ ಇದೊಂದು ಬಾಳಿನ ಸಂಧ್ಯಾ ಸಮಯ. ಸಾವಿಗೆ ಎದುರು ನೋಡುವ ಹಾಗೂ ಶೂನ್ಯಭಾವ ಆವರಿಸಿರುವ ಮನೋವೃತ್ತಿ ಅವಾಸ್ತವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಶರೀರವು ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಗೂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡು ಮನವು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಸದಾ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿರಲು ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನ ಬಹುದೊಡ್ಡ ವರಪ್ರಸಾದ. ಈಗ ಅದು ಕೂಡ ವಿಜ್ಞಾನವೆಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದ ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾಮುನಿಯವರು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸೋಪಾನಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಸುಂದರವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ಪುಟ ತರುವುದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಸಮಾಜದಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗದೇ ಸಮಾಜಮುಖಿಯಾಗಿ ಜೀವನದ ಶೇಷಭಾಗ ಸವೆಸಿದರ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಅವರ ಜೀವನಾನುಭವದ ಪ್ರಯೋಜನ ದೇಶಕ್ಕೆ ಆಗಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ಕಾರಗಳು (ಕೇಂದ್ರ / ರಾಜ್ಯ) ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಪ್ರಯೋಜನ ಕುರಿತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೀತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

❑

ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ

ಭಾವನೆ ಮನುಷ್ಯನ ಕಲ್ಪನಾ ಲೋಕದ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕ್ರಿಯಾಘಟಕ. ಸೌಂದರ್ಯವು ನೋಟದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆಯಾ ಅಥವಾ ನೋಡುವ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆಯಾ ಎಂಬಂತೆ ಭಾವನೆಯು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಪರಿ ಉಂಟಾದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೆ ಉಂಟಾದ ತೀವ್ರತರ ಅನಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೊ? ಎರಡೂ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಕನಸು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದವು. ಭಾವನಾ ಪ್ರಪಂಚ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಜೀವಂತಿಕೆ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣತೆ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.

ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಭಾವನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಲು ಆಧಾರವಾದುದು. ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಘಟಕಗಳು.

೧. ಬುದ್ಧಿ – ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು.

೨. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಬಾಹ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಸಂವೇದನೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಮೂರು ತೆರನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

೧) ಅರಿವು... ಯೋಚನೆ (Cognition) – ಮನಸ್ಸು ಜಾಗೃತಗೊಂಡು ಕೂಡಲೇ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ – ಒಂದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸ್ಫೋಟದ ಸದ್ದು ಕೇಳಿದಾಗ ಅದು ಬಾಂಬ್ ಸ್ಫೋಟವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಈ ಹಂತವಾಗಲಾರದು. ೨) ಪರಿಣಾಮ (Affect) ಇದು ಅನುಭವಿಸುವಿಕೆ ಕ್ರಿಯಾ ಹಂತ ಬಾಂಬ್ ಸ್ಫೋಟದ ಸದ್ದು ಕೇಳಿದ ನಂತರ ಭಯ – ಅಂಜಿಕೆ ಅಸುರಕ್ಷತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮದ ಹಂತ. ೩) ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ – ಸಂಕಲ್ಪ (Conation) – ಪರಿಣಾಮವು ಒಂದು ವೈಚಾರಿಕ

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಓಡಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ರೀತಿ

ಶಾರೀರಕ ಅನುಭವ :

ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ಬಾಹ್ಯ ವರ್ತನೆ ಇದು.

ಶಾರೀರಕ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಚಾಲನೆ, ಸ್ಫೋಟದ ಸಪ್ಪಳವೇ ಓಡಿಹೋಗುಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರ (ANS) ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪಾಲು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನುವೇದಕ ಹಾಗೂ ಪರಾನುವೇದಕ (Sympathetic and parasympathetic)ವೆಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಭಯ-ಅಂಜಿಕೆ ದುಗುಡಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅನುವೇದಕ ನರಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂವೇದನೆಯು. ಹೃದಯ ಬಡಿತ. ಏರುಸಿರು, ಬೆವರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಇವೆಲ್ಲವು ಸಂವೇದಕ ನರಗಳು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಪರಾನುವೇದಕ ನರಗಳು ದುಃಖ ಅಥವಾ ಆನಂದ ಉಂಟಾದಾಗ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂವೇದಕ ನರಗಳು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಇವು ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಅವಮಾನವಾಗಿದೆಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬನ ಮೇಲೆ ಎರಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸಜ್ಜನನಂತೆ ಮೌನ ಎಂದರೆ ಸ್ಥಳ ತ್ಯಜಿಸುವನು. ಇದು ಪರಾನುವೇದಕ ಮನ. ಮನಸ್ಸಿನ್ನು ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ತರಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯುಂಟು. ಇದು ಭಾವನೆಗಳ ತವರೂರು ಹಾಗೂ ಉಗಮ ಕೇಂದ್ರ. ಈ ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹೈಪೋಥಾಲಮಸ್ - ಹಿಪೊಕ್ಯಾಂಪಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯಾ ಅಂಗಗಳು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮುಚ್ಛಯ ಕ್ರಿಯಾ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಭಾವನೆ (Emotions)ಯ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಿಟ್ಟು-ಸಡವು-ಕೋಪ, ತಾಪ, ಸುಖ-ಸಂತೋಷ, ಆನಂದ-ಉಲ್ಲಾಸ-ಲೈಂಗಿಕತೃಷೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಭಾವನೆಯ ಬಿಂಬಗಳು. ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಂದೊಂದು ಕ್ರಿಯಾ ಅಂಗ ಭಾವನೆಯ ಉಗಮಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಒಂದು 'ಪೆಪೆಜ್' ಮಂಡಲವುಂಟು. ಇದರಿಂದ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ವರ್ತನೆ ದಯಾಮಯನು ಕರುಣಿಸಿದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಗುಣ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಇವು ಉಂಟು ಆದರೆ ಅವು ಮೌನಿ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಅವುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಲ್ಲ. ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕೋಪಾವಿಷ್ಟನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಭಾವನೆ–ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಒಲಿದರೆ ಅದು ಪ್ರಶಾಂತ ಸರೋವರದ ತಾಣವಾಗುವುದು. ನೆಮ್ಮದಿ ತರುವುದು. ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಕೇಡನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಚಲಿತವಾಗಿರಿಸುವುದು. ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡದಾರಿಗೆ ಎಳೆಯುವುದು ಮನೋನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಉಪಾಯಗಳುಂಟು. ಅದರಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಕೂಡ ಒಂದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮ ವಶವಾಗಬೇಕೇ ವಿನಃ ನೀವು ಭಾವಾವೇಶಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಾರದು.

❑

ನಿತ್ಯ ಕ್ರಿಯಾವ್ಯಕ್ತಗಳು : ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ – ನೀರಡಿಕೆ – ತೂಕಡಿಕೆ

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ–ನೀರಡಿಕೆ–ತೂಕಡಿಕೆ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇವು ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮನುಷ್ಯ ಅನುಭವಿಸುವ ಕ್ರಿಯಾ ಸಹಜತೆಗಳು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಿಕ್ಕುತ್ತಿರುವಾಗ ಯಾರದರೂ ಆತನನ್ನು ನೆನಸಿದರು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಿಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯರ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯು ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಅಗರ ರಹಸ್ಯ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಘಟ್ಟಗಳು. ಪುಪ್ಪುಸದ ಕೆಳಗಡೆ ಇರುವ ವಪೆಯು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅಕುಂಚನಗೊಂಡು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಮೇಲ್ಗಡೆಗೆ ಇರುವ ಗ್ಲಾಟಿಸ್ ಮುಚ್ಚುವುದು. ವಪೆಯು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಆಕುಂಚನಗೊಂಡು ದೀರ್ಘವಾದ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಾಗ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಇದ್ದ ಗ್ರಾಟಸ್ ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅಡೆ–ತಡೆ ಬರುವುದು. ಆದರೆ, ಇದು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದು. ಯಾವಾಗಾದ –ರೊಮ್ಮೆ ಬರುವ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ತುತ್ತು ನುಂಗುವಾಗಲೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬಂದು ನೀರು ಕುಡಿದಾಗ ಅದು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಆದರೆ, ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿಯೂ ತೋರುವುದು. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೂ ಅವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದು ಕಠಿಣಕ್ರಮ. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೆ ಉಪಚಾರವು ಕೂಡ ಅಷ್ಟೇ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಮಾನಸಿಕ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಾಡಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆಯಂತೂ ಡಾಕ್ಟರರು ವಪೆಗೆ ಹೋಗುವ ನರವನ್ನು ಛೇದಿಸಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ತಡೆಯುಂಟು ಮಾಡಿದಾಗ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿಂತು ಹೋದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಈಗಲೂ ಜನಮನದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿಯೇ ನಿಂತಿದೆ.

ತೂಕಡಿಕೆ ಅಥವಾ ಆಕಳಿಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿದ್ದೆಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಕಳಿಕೆಯು ಬೇಸರಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿಯೂ ತೋರಲ್ಪಡುವುದು. ನಿದ್ರೆಯು ಪ್ರವೇಶದ ಹಂತವಾಗಿ ತೂಕಡಿಕೆಯು ಬರುವುದು. ಅದು ನಿಧಾನ

ಅಲೆಯ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಇಳಿಯುವ ಸೂಚನೆ ತೋರುವುದು. ಆದರೆ ಆಕಳಿಕೆಯು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ / ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಬರುವುದೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಕಳಿಕೆಯು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿ ಮನುಕುಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮೀನು ಸರೀಸೃಪಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಕಾಣುವುದೆಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯು ಹಾಗೂ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಏರುಪೇರು ಆಕಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿರಾಶಕ್ತಿ ದಣಿವು ತೂಕಡಿಗಳು – ಆಕಳಿಕೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಾಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸು ಕಾರಣವನಾಗಿರಬಹುದು. ಆಕಳಿಸುವುದು ಎದುರಿಗೆ ಇದ್ದವರನ್ನು ಅವಮಾನಿಸುವ ಸಂಗತಿಯೆಂದೂ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ತೆರನಾದ ಭಾವನೆಯಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗಂಡು ಮಂಗವೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅವುಗಳ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಆಕಳಿಸಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವುಂಟು. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಂಗಗಳು ಗಂಡು ಮಂಗಗಳು ಇಲ್ಲದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಳಿಸುವವು ಆದರೆ, ಇದು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ.

ನೀರಡಿಕೆ–ತೃಷೆ–ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಶರೀರದ ಅಂತರಂಗದ ಕೊರತೆಯ ಸ್ಫುಟವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದರೂ ಅವು ರಕ್ಷಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಅಥವಾ ನೀರಡಿಕೆಯು ಮಾನವನ ಗುಣಧರ್ಮವು ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ. ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿದು ತನ್ನ ತೃಷೆಯನ್ನು ಹಿಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ನೀರಡಿಕೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಗೊಂಡರೂ ಅದು ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರಮುಖ / ಭಾಗವಾದ "ಹೈಪೊಥಾಲಮಸ್" ಎಂಬ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಅನುಭವ ಸ್ಥಾನವುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೈಪೊಥಾಲಮಸ್‌ಗೆ ಸಹಸ್ರಾರು ಚಕ್ಷ ಎಂತಲೂ ಹೆಸರು. ಇಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಕ್ರಿಯಾಗುಣವಿರುವ ನರಗಳ ಸಮೂಹವುಂಟು. ಇವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ ಹೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಈ ನರಕೋಶಗಳು ನೀರಡಿಕೆಯ ಅನುಭವವುಂಟು ಮಾಡುವವು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಲಿಸುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಈ ನರಕೋಶಗಳು ನೀರಡಿಕೆಯ ಅನುಭವವುಂಟು ಮಾಡುವವು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಲಿಸುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಕೆಲಬಾರಿ ಪರಿಸರದಿಂದಾಗಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಗೊಂಡಾಗ ನೀರಡಿಕೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಇದು ನಿಯಂತ್ರಕ ಇದ್ದಂತೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್

(ಮಧುಮೇಹ) ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ನೀರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ನೀರಡಿಕೆಯು ಪದೇ ಪದೇ ಆಗುವುದು. ಮಧುಮೇಹದ ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪರಿಸರದ– ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಏರಿದಾಗ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮನುಷ್ಯ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ನೀರಡಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳುಂಟು. ಆದರೆ, ನೀರಡಿಕೆಯು ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ನೀರು ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ಸ್ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಸೂಚಿಸುವ ಸಂಕೇತವಾಗಿದು ನೀರಡಿಕೆಯು ಮಾನವನಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಅದು ದೇಹದ್ರವ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ನೀರಡಿಕೆಯಾಗುವುದು.

ದಣಿಯುವಿಕೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶ್ರಮಜೀವಿಯ ಲಕ್ಷಣ. ಎಲುಬಿನ ಹಂದರಕ್ಕೆ ಬಂಧಿತಗೊಂಡ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಿರಂತರ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದಂತೆ ಕೆಲ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ದಣಿವು ಬರುವುದು. ಇದು ಕೆಲಕಾಲದ ನಂತರ ಮಾಯವಾಗಿ ಚೇತರಿಸುವವು. ದಣಿವೂ ದೂರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಆದರೆ, ಹೃದಯದ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ದಣಿವೆಂಬುದು ಇಲ್ಲ. ಅಸ್ತಿ ಬಂಧಿತ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ದಣಿಯುವಿಕೆಯು ಪ್ರಮುಖ ರಕ್ಷಣಾ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.

❑

ಸುಖನಿದ್ರೆ – ಆರೋಗ್ಯದ ಅಡಿಗಲ್ಲು

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾ ಚೈತನ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ನಮ್ಮ ನಿದ್ದೆಯು ದಿನದ ದಣಿವು, ಆಯಾಸ, ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕಿ ಮರುದಿನದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬಡವನ ಸಂಪತ್ತು. ಶ್ರೀಮಂತನ ವೈರಿ ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ.

ಶ್ರೀಮಂತನಿಗೆ ಚಿಂತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಅದು ಅವನ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಸಿಯುತ್ತದೆ. ಮಾನವನ ಮಹತ್ವದ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಡಿಗಲ್ಲಾದ ನಿದ್ರೆಗೆ ಉಗಮ ಕೇಂದ್ರ ಯಾವುದು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ. ಮಿದುಳು ಕಾಂಡದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಚದುರಿದ ನರತಂತುಗಳ ಜಾಲವೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ನರರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿವೆ. ಸಿರೊಟೊನಿನ್ ಎಂಬ ನರ ರಾಸಾಯನಿಕ ನಿದ್ರೆ ತರುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಶ್ರವಣ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಕವಚಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಿಧಾನ ಅಲೆಯ ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಿಪ್ರ ನೇತ್ರಚಲನೆಯ ನಿದ್ರೆ ಎಂದು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಂತ, ಶೂನ್ಯ (ಎಚ್ಚರ) ತೂಕಡಿಕೆ –ಆಕಳಿಕೆ, ತಡೆಯಲಾರದ ನಿದ್ರೆ, ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ, ಎಂದು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಜಲುಗಳು. ೯೦ ನಿಮಿಷಗಳ ನಿದ್ರೆಯು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ೭೦ ನಿಮಿಷ ನಿಧಾನ ಅಲೆಯ ನಿದ್ರೆ, ನಂತರ ಕ್ಷಿಪ್ರ ನೇತ್ರ ಚಲನೆಯ ಅವಧಿ ೨೦ ನಿಮಿಷ ಎಂಟು ತಾಸುಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಿಪ್ರ ನೇತ್ರ ಚಲನೆ ನಿದ್ರೆ ಐದು ಬಾರಿ ಘಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಸುಖ ನಿದ್ರೆಗೆ ಏನು ಮಡಬೇಕು?

* ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಕತ್ತಲೆ ಅಥವಾ ಮಂದ ಬೆಳಕಿರಬಹುದು.
* ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಂಯು ನೀವು ಮಲಗುವ ಭ'ಂಗಿಗೆ

ಅನುಕೂಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆ, ತಿಗಣೆ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ತೊಂದರೆ ಇರಬಾರದು.

* ಮಲಗುವ ವೇಳೆ ಮತ್ತು ಏಳುವ ವೇಳೆ ನಿರ್ಧರಿತವಾಗಿರಲಿ. ಅದಕ್ಕೊಂದು ನಿಗದಿತ ಸಮಯವಿರಲಿ.

* ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಚಹಾ – ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನವು ಸುಖ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಚಕಾರ ತರುವುದು.

* ಮಲಗುವ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ತಾಸು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಊಟಮಾಡಿ. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಲಘು ಉಪಹಾರ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು – ಹಂಪಲು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ನಂತರ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಸುಖನಿದ್ರೆಯ ಅಡಿಪಾಯ. ಅತಿಯಾದ ಆಯಾಸದ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

* ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇದ್ದವರು ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಮಂಚದ ಮೆತ್ತನೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಗಡುಸಾದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿರುವವರು ಚಿಕ್ಕ ಹಾಗೂ ಮೆತ್ತನೆಯ ದಿಂಬು ಬಳಸಬಹುದು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮುಖ್ಯ.

* ಮಲಗಿದ ಕೆಲ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಎಚ್ಚರವಾದರೆ, ಚಿಂತೆ ಕಾಡತೊಡಗಿದರೆ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಓದುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು.

* ಮಲಗುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಭಯಾನಕ ಕತೆ ಓದುವುದು. ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಭಯಭೀತಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಬೇಡ.

* ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಚಟವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ

* ಮಧುಮೇಹ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು "ಇನ್ಸುಲಿನ್" ಅನ್ನು ಮಲಗುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

* ಶಿಶುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ೧೨ ತಾಸು ನಿದ್ರೆ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ತರುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

* ಮಲಗುವಾಗ ಧ್ಯಾನ, ಮಂತ್ರ ಪಠಣದಂಥ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಇವು ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವವು.
* ನಿದ್ರಾನಾಶ – ನಿದ್ರಾಭಂಗಿ – ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತದಿರುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಅವರಿಸುವಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಕಠಿಣವಾಗುವುದು – ನಿದ್ದೆಗೆ ಜಾರುವಲ್ಲಿಯೂ ಕಠಿಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಶೋಧಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.
* ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದು, ಕೈಕಾಲು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು.
* ನಿದ್ದೆ ಹತ್ತಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದು ಕಠಿಣ. ಆದರೆ ನಿದ್ರಾ ಸಮಯಕ್ಕೆ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಬಾರದು. ಇದಕ್ಕೆ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರದ ತಾಳವೇ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
* ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ಅಥವಾ ಮಂದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಪ್ರಮಾಣ.
* ದಿನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತೀ ನಿದ್ರೆ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತಾಗ ಅರೆನಿದ್ದೆ ಅನುಭವ, ಅಸಹಜ ವೇಳೆಗೆ ನಿದ್ದೆ ಬರಕೂಡದು.

❑

ಸಂತೃಪ್ತಿ : ಆರೋಗ್ಯದ ಜೀವಾಳ !

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಂಗಗಳಿರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಒಂದು ಅಂಗವೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸ್ಥೂಲ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಲವಾರು ಕ್ರಿಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಭಾವಾಭಿವ್ಯಕ್ತ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಒಳಗಿರುವ ಮನಸ್ಸು. ಅವನ ಹಾವಭಾವ ಭಂಗಿ ಇಚ್ಛೆ ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ಒಳಿತು ಹಾಗೂ ಕೆಡಕು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಂದರೆ ಮಲೆಗಿಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದು.

"ಮನೋವಾಚೋ ಭೋಯ"
ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ ಮತ್ತು
ಅವರ ಕೋಶದ ಪ್ರಥಮ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ
"ಚಿತ್ತಂ ಚೇತೋ ಹೃದಯಂ ಹೃನ್ಮನ ಸಂಯನಃ"
ಚಿತ್ತವು ಚೇತೋಹಾರಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ Face is index of mind.

ಆದರೆ ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು ಅಂದರೇನು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಠಿಣ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ನಡುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಡಿಯುವ ಅನಂತ ಚೇತನವೇ ಮನಸ್ಸು ಅದನ್ನು ಹೀಗೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸ್ಪಂದನ ಅನುಸ್ಪಂದನ ಜಾಗ್ರತ ಅಜಾಗ್ರತ ವರ್ತನೆಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಕ್ರಿಯಾಸೂಚಿ.

ನಿರಾಕಾರವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಂತೆ ಅಗಾಧ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ಅನಂದವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಸಾರಿದವ ಮಹಾನುಭಾವ

ಫ್ರೈಡ್‌ಸರ್ ಸಿಗ್ಮಂಡ ಫ್ರೈಡ್. ನರಮಂಡಲದ ಕ್ರಿಯಾ ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಚಿತ್ರಣ ನೀಡಿದ ಮಹಾ ವಿಜ್ಞಾನಿ.

ಮೆದುಳಿ ದೇಹದ ಯಜಮಾನ, ನೂರೆಂಟು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು. ಬುದ್ಧಿ-ಮನಸ್ಸು-ಸ್ವಭಾವ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳು-ಮೆದುಳು ಕ್ರಿಯಾ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ನೀಡುವ ರೂಪಾಂತರಗಳು. ಇವು ಧನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಋಣಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಾಗಬಹುದು. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ "ಲಿಂಬಿಕ್" ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಭಾವನೆಗಳ ತವರೂರು, ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಹಾಗೂ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ.

ಮಹಾದಾರ್ಶನಿಕ ಡಿ.ವಿ.ಜಿ. ಹೇಳುವಂತೆ –

"ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯದನು ಮನಕೆ
ಹಾರಯಿಸುವೊಡೆ ಹಲವು ಸರಳ ನೀತಿಗಳು
ಧಾರಯಿಸು ನೆನಪಿನಲಿ ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ನಡತೆಯಲಿ
ಪಾರಾಗು ಸುಳಿಯಿಂದ – ಮಂಕುತಿಮ್ಮ"

..... ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಿನ್ನಗುರು. ನಿನ್ನ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೇ ಹೋದರೆ ಜೀವನವು ಒಡ್ಡುವ ಸುಳಿಗಳು ನಿನ್ನನ್ನು ನುಂಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಮ್ಮ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ತರುವ ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನದ 'ಗುರಿ' ಯಾವದೂ ಸಂತೃಪ್ತಿಮಯ ಜೀವನ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ದೇವನಿತ್ತ ಫಲದಲ್ಲಿಯೇ 'ಸಂತೃಪ್ತಿ' ಪಡೆಯುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ ಅಥವಾ ಮನೋಸಂಸ್ಕಾರ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಒಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ ಬಡಶಿಕ್ಷಕ. ಕೇವಲ ಎರಡುನೂರು ರೂಪಾಯಿ ಸಂಬಳದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ ಸಂಸಾರ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಅವರನ್ನು Software ಇಂಜನಿಯರ ಮಾಡಿದರು. ತುಂಬ ಸಂತೃಪ್ತಯ ಸಂಸಾರ. ಯಾವಾಗಲೂ 'ನಗೆ' – ಕಳಿಕಳಿಯ ಹೃದಯ ನಿರಂತರ ಓದು-ಅವರನ್ನು ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನದ ಸಾರಥಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿತು. ಜನಪ್ರಿಯ ಆದರಣೀಯ ಶಿಕ್ಷಕರು..... ಈಗ ಅದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು Software ಇಂಜನೀಯರ್‌ಗಳು ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿ ಸಂಬಳ ತಂದರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ನೂರೆಂಟು ವ್ಯಾಧಿಗಳು. ಕಾತುರ-ಆತಂಕಗಳು ಮನೆ ಮಾಡಿವೆ. ಕಾರಣ 'ಸಂತೃಪ್ತಿ' ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. – 'ಸಂತೃಪ್ತಿ' ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಪಡೆಯುವ ಬಾಹ್ಯ ಸಂಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಅನಂದ

ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೇಳಿದಂತೆ "ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ" ಎಂಬಂತೆ ದೈವ ನಮಗಿತ್ತ 'ಕರ್ಮ' ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿಯೇ 'ಸಂತೃಪ್ತಿ' ಅರಸಿ ಹೋದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಯುತವಾದ ಆಕಾರ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅದು ಅನೇಕ ಸನ್ನಡತೆ ಹಾಗೂ ಧನಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳತ್ತವಾಲುತ್ತದೆ. ಅದು ಸೃಜನಶೀಲತೆಗೆ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಫುಲ್ಲತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ ಆಸಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಡ 'ಸಂತೃಪ್ತಿ'ಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಮನ ಬಂದಂತೆ ಕುಣಿದಾಡುವ 'ಕುದುರೆ'ಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿದಾಗ ಅದು ಸರಿದಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿದಾಗ 'ಸಂತೃಪ್ತಿ'ಮಯ ಜೀವನ ಸುಂದರ ಸಮಾಜ ಸೃಷ್ಟಿಸುವದು ಆ ಕೆಲಸ ಈಗ ಜರೂರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

❑

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಿವೆಯೇ.....?

ಸುಮಾರು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ರೈತರಿಗೆ ವರಪ್ರಸಾದಗಳಾಗಿವೆ. ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ರೈತರು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಕೃಷಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನೇರವಾಗಿ ರೈತರನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಹಾಗೂ ಸರಕಾರದ ಇಲಾಖೆಗಳು ತಲುಪಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನಮ್ಮು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.

ಅದರಂತೆ ಸಮೂಹ ಸಂವಹನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕ್ರಾಂತಿಯಾಗಿದೆ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, 'ಮೊಬೈಲ್'ನ್ನು ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯನ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿಸಿದಾಗ ಅದರ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರ ಬರಬರುತ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ವೆಚ್ಚ ದುಬಾರಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ 'ಹೆರಿಗೆ' ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೆಚ್ಚ ಒಂದೂವರೆ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು. ಮೊದಮೊದಲು ಒಂದು ಮೋಲೆಬಿಂದು ಬಿಂದುವಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದೆರಡು ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಯಷ್ಟು ಇತ್ತು. ಅದೇ "ಫೆಕೋಎಮಲ್ಸಿಫಿಕೇಶನ್' ಸಂಶೋಧನೆಯ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಐ.ಓ.ಎಲ್. ಅಳವಡಿಕೆಯ ನಂತರ ಈಗ ಅದು ಕೂಡ ದುಬಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈಗ ೧೫ ರಿಂದ ೩೦ ಸಾವಿರ ರೂ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭಗೊಂಡರು ಆದರೆ ಅದು ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ಎಟುಕದಂತಾಗಿದೆ.

ಇಂಡಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕೌನಿಲ್ಸ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಪರಿಷತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಕೋಟ್ಯಾವಧಿರೂ. ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ೩೫೦

ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಅಂಗ ಹೊಂದಿವೆ. ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳ ಬೆಂಬಲವಿದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಾತ್ರ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದೆ. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ಹಾಗೂ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳು ಕಾಲ್ತೊಡಕಾಗಿವೆ. ಪ್ರಯೋಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆ –ಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ನಿಷೇಧ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಕಾನೂನಿನ ಅನ್ವಯದಿಂದ ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳು ಔಷಧ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಗ್ರಾಹಕ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾನೂನನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಗೂ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನಾ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕಾರಣ ವೃತ್ತಿನಿರತ ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಕಾನೂನಿನ ಭಯ ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಶೋಧನಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ವರುಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಡಾಯಬೆಟಿಸ್ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಡಾಯಬೆಟಿಸ್ ಉಪಾಚಾರಕ್ಕೆ Break Through – ರಾಮಬಾಣ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವಿರೆಂದು ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು. ಆದರೆ ಆ ಉಪಚಾರ ಪಥ ಕೇವಲ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ ವಿನಃ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳ ರೋಚಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಾಗಿ ಉಳಿದಿವೆ. ಅವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಅಲ್ಲಿ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಂತಿವೆ.

ಇನ್ನೂ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಆ್ಯಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಬಾಯ್‌ಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿಗಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಕೊಡುಗೆಗಳಾದ ಮನೋಒತ್ತಡ, ಕಲಬೆರಕಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ – ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷತೆಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಈಗಂತೂ ಯುವಕರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿವೆ. ಉಪಚಾರ ಸಿಗದೆ ಕೈಲಾಸಕ್ಕೆ ಹೊಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇವೆ. ಕೆಲಸಾವಿರ ಆದಾಯವಿರುವ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಜನರಿಗೆ ಈ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ನವನವೀನ ಅತೀ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಗಗನಕುಸುಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಕಾರ ಬಡಜನರಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಹಾಯಸಲ್ಲಿಸುವ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಆದರೆ ಅದು ಯಾತಕ್ಕೂ ಸಲ್ಲದು ಹೊಸ ಹೊಸ ವೈದ್ಯಕೀಯ

ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪಲು ಹೊಸ ಆರೋಗ್ಯ ನೀತಿಯೊಂದು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಜನತಾಜನಾರ್ಧನಿಗೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಪರಿಚಯಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕಾಲ್ತೊಡಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಜನರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಸರಕಾರ ಎಲ್ಲ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಪಡೆಯಬೇಕು.

❑

ಏಡ್ಸ್ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಬೇಕು? – ಭಯಬೇಡ

ನಾನು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್‌ನ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕನಾಗುವ ಮೊದಲು ಅಥಣಿಯ ಸಮೀಪದ ಹಳ್ಳಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ಶಾಖೆ ತೆರೆದಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಅಪರಿಚಿತ ಹೆಂಗಸೊಬ್ಬಳು ಆಗಮಿಸಿ ತನ್ನ ಶಾರೀರಕ ತೊಂದರೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ತಾನು ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತೆಯೆಂದು ಕಣ್ಣೀರಿನೊಡನೆ ದುಃಖಿಸಿದಳು. ಇದು ೧೯೮೩ರಲ್ಲಿ. ಅದೇ ಆಗ ಏಡ್ಸ್ ವ್ಯಾಧಿಯ ಭೀಕರತೆ, ಅದರ ಕುರಿತು ವಾದ-ವಿವಾದಗಳು ದೇಶದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಹರಡಿದ್ದವು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಭೂತಾಕಾರದ ಯಕ್ಷಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಬಂದವಳು ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ. ಅವಳ ಮನದ ಆಸೆ ತುಂಬಾ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಅವಳ ಬಳಿ ಕೂಡಿಟ್ಟ ಹಣ ಒಂದೂವರೆ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಇತ್ತು. ಅದರಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಕಾರವಾಗಬೇಕು. ಸದ್ವಿನಿಯೋಗವಾಗಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಬಳಿ ಹೇಳಿದಳು. ಇಂಥ ನೀತಿಗೆಟ್ಟ ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಉದಾರ ಹೃದಯ ಕಂಡು ಅಚ್ಚರಿಪಟ್ಟೆ. ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಏಡ್ಸ್ ಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಾರಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ!

ಬಡ ನಿರಕ್ಷರಿ ಈ ಹೆಂಗಸರು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದಿಂದ ಮನ ನೊಂದಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಜನರು ಹಚ್ಚಿದ ಕಳಂಕದಿಂದಾಗಿ ಬೆಂದು ಬಸವಳಿದಿದ್ದಳು. ಅಂತೆಯೇ ಜನರು ಲೇಪಿಸಿದ ಕಳಂಕ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ, ಸಮಾಜದ ಬಹಿಷ್ಕಾರದಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಜರ್ಜರಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ರೋಗದ ಭಯದಿಂದಲ್ಲ.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ೧೯೮೧ರಲ್ಲಿಯೇ ದೇಶಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಾಣುಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (ಇಮ್ಯುನಿಟಿ) ಹಾಳುಗೆಡಗುತ್ತದೆ. ಆದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಿ.ಡಿ. (CD_4) ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕಡಿಮೆಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು

ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಈಗಂತೂ ಈ ಎಲ್ಲ ಅವಾಂತರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು –

ಕೆಲ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಗಳು

೧. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಬಡತನ ಹಾಗೂ ನಿರಕ್ಷರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಕುರಿತು ಜಾಗ್ರತೆಯು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನೆಲೆಯೂರುವುದು.

೨. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಬೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದು.

೩. ಏಡ್ಸ್ ಬಾಧಿತರು ತಮ್ಮ ರೋಗ ಚರಿತ್ರೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಸಮಾಲೋಚನೆ ಹಾಗೂ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಹಿತನುಡಿಗಳು ರೋಗಿಗೆ ಧೈರ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬಬಲ್ಲದು. ರೋಗಿಗೆ ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದು.

೪. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪೀಡಿತ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಅವಳಿಗೆ ಉಪಚಾರ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿಗೂ ಉಪಚಾರ ಅಗತ್ಯವಾದುದು.

೫. ಇದು ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ 'ನಿರೋಧ್' ಬಳಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದು.

೬ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ವೈರಾಣುಗಳು ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಅಥವಾ ಅತೀ ಉಷ್ಣತಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದುಕಲಾರವು. ಆದರೆ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ಇರಬಹುದೆಂಬ ಶಂಕೆಯಿದೆ.

೭ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಏಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಇರುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು.

೮. ಕ್ಷೌರ ಮಾಡುವಾಗ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬಳಸಿದ ಬ್ಲೇಡ್ ಅಥವಾ ಕತ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬಳಬಾರದು. ಮಾಡುವಾಗ ಗಾಯವಾದರೆ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

೯. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬಳಸಿದ ಸಿರಿಂಜ್ ಅಥವಾ ಸೂಜಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬಳಸಬಾರದು. ಒಬ್ಬರ ಸೋಂಕು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ

ಹರಡುವುದು. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಶುಚಿಗೊಂಡ ಸಿರಿಂಜ್ ಹಾಗೂ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

೧೦. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೀಡಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು. ಉಪದೇಶಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಹದಿಹರೆಯದವರು ಲೈಂಗಿಕ ವಾಂಛೆ ಉನ್ಮಾದದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಡೆಯಲಾರದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಮನ ತಡೆಯಲಾರದೆ ಶರಣು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಂದಿನ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಮನೋ ನಿಗ್ರಹ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಪರಿಸರ, ಟಿ.ವಿ. ದೃಶ್ಯಗಳು, ಸಹವಾಸಗಳು ಕಾಮೋತ್ತೇಜನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ ಕಾರಣ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟ ಎತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿ ಮಾಲಿನ್ಯ ತಡೆಯುವ ಹೊಸ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ–ನಡತೆ–ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯದಂತಹ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವ ಕಂಡಾಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸನ್ನಡತೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದ ಏಡ್ಸ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

❑

ಪುರಂದರದಾಸರು ಕಂಡ ಗರ್ಭಾಂತರಂಗದ ವಿಶ್ವವೈಚಿತ್ರ್ಯ

ಮಾನವನ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಸಂತತಿಯನ್ನು ಹೆತ್ತು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಷೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂಡಿ ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಿಲನದಿಂದ ಹೆಣ್ಣುಗರ್ಭಧರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಡಿಂಭವಾಳದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣು ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಂಡಾಣು ಸಂಧಿಸಿ ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಫಲತ್ಪೊತ್ತಿಗೊಂಡು ಜೀವ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಫಲೋತ್ಪತ್ತಿಯು ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರಿ ಪಿಂಡಗೂಸವಾಗಿ ಬೆಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಭ್ರೂಣ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಬರಬರುತ್ತ ಕೂಸಿನ-ಕೈ-ಕಾಲು-ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಗಳು ಸುಮಾರು ೨೮೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯ ವಾಸದ ನಂತರ ನವಮಾಸಗಳವರೆಗೆ ಗರ್ಭದ್ರವದಲ್ಲಿದ್ದು ಮುಂದೆ ಪ್ರಸವದಿಂದ ಜನನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪೋಷಾಕಾಂಶಗಳು ಮಾಂಸಲದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕೂಸಿನ ಚಲನವಲನ ಹೃದಯ ತುಡಿತ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಮಾನವನು ಭ್ರೂಣರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು – ಕ್ರಮೇಣ ವಿವಿಧ ಆಕಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಮಗುವಾಗಿ ಜನಿಸುವುದು ಒಂದು ವೈಚಿತ್ರ್ಯವೇ ಸರಿ. ದಾಸಶ್ರೇಷ್ಠ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತ ಪಿತಾಮಹ ಶ್ರೀ ಪುರಂದರದಾಸರು ತಮ್ಮ ಒಂದು ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಿಂಡ ಹಂತ ಹಂತವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬಹು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿವರಿಸುವ ಗರ್ಭಪಿಂಡದ

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಪುರಂದರದಾಸರು ವರ್ಣಿಸುವ ಹಂತಗಳಿಗೂ ಬಹು ಸಾಮ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದೀತು. ಆದರೆ ದಾಸರು ಅವುಗಳನ್ನೇ ಸೂಚ್ಯ ಪ್ರತಿಮೆಗಳನ್ನಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರೊಡನೆ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಲೌಕಿಕ ಅರ್ಥವಿವರಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಕೂಡ ಸೋಜಿಗ. ಅವರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದ ವೈದ್ಯಕೀಯ (ಆಯುರ್ವೇದ) ಮಾಹಿತಿ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಅಂತಃದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಗರುಡಪುರಾಣದಲ್ಲಿಯೂ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮತ್ತು ಭಾಗವತದ ದ್ವಿತೀಯ ಸ್ಕಂದದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ.

ವಿಜಯನಗರದ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪುರಂದರದಾಸರು ಇದ್ದುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಶ. ೧೪೮೦ ರಿಂದ ಕ್ರಿಶ. ೧೫೬೪ರ ವರೆಗೆ ಸುಮಾರು ೮೫ ವರುಷ ಅವರು ಬದುಕಿರಬಹುದು. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಕೀರ್ತನೆಗಳನ್ನು ದಾಸರು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಪ್ರತೀತಿ ಉಂಟು.

"ಸಾಕುಸಾಕಿನ್ನು ಸಂಸಾರ ಸುಖವು ।
ಶ್ರೀಕಾಂತ ನೀನೊಲಿದು ಕರುಣಿಸೈ ಹರಿಯೆ ॥ಪ॥

ಉದಿಸಿದುವು ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಔಷಧಿಗ- ।
ಳುದಿಸಿದುವು ಔಷಧಿಗಳಿಂದನ್ನವು ॥
ಉದಿಸಿದುವು ಅನ್ನದಿಂ ಶುಕ್ಲ ಶೋಣಿತವೆರಡು ।
ಉದಿಸಿದುವು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹರಿಯೆ ॥೧॥

ಸತಿಪುರುಷರೊಂದಾಗಿ ರತಿಕ್ರೀಡೆಗಳ ಮಾಡೆ ।
ಪತನವಾದಿಂದ್ರಿಯವು ಹೊಲೆ ರುಧಿರವು ॥
ಸುದತಿಯುದರದೊಳೆರಡು ಏಕದಲಿ ಸಂಧಿಸಲು ।
ಬುದಬುದನೆ ಮಾಸಪರ್ಯಂತರದಿ ಹರಿಯೆ ॥೨॥

ಮಾಸವೆರಡರಲಿ ಶಿರ ಮಾಸ ಮೂರರಲಂಗ ।
ಮಾಸ ನಾಲ್ಕರಲಿ ಚರ್ಮದ ಹೊದಿಕೆಯು ॥
ಮಾಸವೈದರೊಳು ನಖ ರೋಮ ನವರಂಧ್ರಗಳು ।
ಮಾಸವೇಳರಲಿ ಧಾತು ಹಸಿವು ತೃಷೆಯು ॥೩॥

ತಿಂಗಳೆಂಟರಲಿ ಪೂರ್ವಾನುಭವ ಕರ್ಮಗಳು ।
ಭಂಗವನು ಪಡಲಾರೆ ಭವಭವದೊಳು ॥
ಅಂಗನೆಯ ಉದರಕಿನ್ನೊಂದಿಗೂ ಬರೆನೆಂದು ।
ಹಿಂಗದಲೆ ಧ್ಯಾನಿಸುತ ಕಳೆದೆನ್ನ ದಿನವ ॥೪॥

ಇನಿತು ಗರ್ಭದೊಳು ನವಮಾಸ ಪರಿಯಂತರದಿ ।
ತನು ಸಿಲುಕಿ ನರಕದಲಿ ಆಯಾಸಗೊಂಡು ॥
ಘನಮರುತವೇಗದಿಂ ಅರುಹನಲ್ಲಿಯೆ ಮರೆತು ।
ಜನಿಸುವಲಿ ಮೃತಭಾವದೊಳು ನೊಂದೆ ಹರಿಯೆ ॥೫॥

ಧರೆಯ ಮೇಲುದಿಸಿ ಬಹುಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಮಾಯೆಗೆ ಸಿಲುಕಿ ।
ಪರವಶದೊಳಿರಲು ನೀರಡಿಸಲಾಗ ॥
ಹೊರಳಿ ಗೋಳಿಡುತ ಕಣ್ಣೀರೆಯ ಹರಿಯನು ಮರೆವ ।
ದುರಿತರೂಪದ ತನುವ ಧರಿಸಿದೆನೊ ಹರಿಯೆ ॥೬॥

ಶಿಶುತನದೊಳಿರಲು ನೊಣ ಮುಸುಕಲಂದದಕಳಲು ।
ಹಸಿದನಿವನೆಂದು ಹಾಲನೆ ಎರೆವರು ॥
ಹಸು ತೃಕ್ಷೆಗಳಿಂದಳಲು ಹಾಡಿ ತೂಗುವರಾಗ ।
ಪಶುವಂತೆ ಶಿಶುತನದೊಳಿರಲಾರೆ ಹರಿಯೆ ॥೭॥

ನಡೆಯಲಯರಿದ ದುಃಖ ಮನಸಿನೊಳು ಬಯಸಿದುದು ।
ನುಡಿಯಲರಿಯದ ದುಃಖ ವಿಷಮದಿಂದ ॥
ಅಡಿಯಿಡುವ ಮೆಲ್ಲನೇಳುತ ಬೀಳುತಲಿ ತೊದಲು- ।
ನುಡಿಯೊಳಿಹ ಬಾಲ್ಯದೊಳಗಿಲಾರೆ ಹರಿಯೆ ॥೮॥

ಬಾಲ್ಯದೊಳು ಕೆಲವು ದಿನ ಬರಿದೆ ಹೋಯಿತು ಹೊತ್ತು ।
ಗೋಳಿಡುತ ವಿದ್ಯೆ ಕರ್ಮಗಳ ಕಲಿತು ॥
ಮೇಲೆ ಯೌವನದುಬ್ಬಿನೊಳು ಮದುವೆಯಾಗಿ ನಾ ।
ಬಾಲೆಯರ ಬಯಸಿ ಬಹು ಮರುಳಾದೆ ಹರಿಯೆ ॥೯॥

ಜ್ವರದ ಮೇಲತಿಸಾರ ಬಂದಂತೆ ಯೌವನದಿ ।
ತರುಣಿಯೊಡನಾಡಿ ಕೂಡಿದ ವಿಷಯದಿ ॥
ತರುಣಿ ಸುತರ್ಗನ್ನ ವಸ್ತ್ರಾಭರಣವೆಂದೆನುತ ।
ಪರರ ಸೇವೆಯಲಿ ನಾ ಕಡುನೊಂದೆ ಹರಿಯೆ ॥೧೦॥

ನೆತ್ತರವು ತೊಗಲು ಮಾಂಸದ ಹುತ್ತು ಜೊತ್ತುಗಳ ।
ಹತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯದ ಬಹುರೋಗದಿಂದ ॥
ಮತ್ತೆ ಕಾಲನ ಬಾಯತುತ್ತು ಬಹುವಿಧ ಕರ್ಮ- ।
ಕತ್ತಲೆಯೊಳೀ ದೇಹ ಕರಕಾಯ್ತು ಹರಿಯೆ ॥೧೧॥

ದಿಟ್ಟತನದಲಿ ಗಳಿಸಿ ತರುವಾಗ ಸತಿಸುತರು ।
ಕಟ್ಟ ಕಾದಿಹರು ಮುಪ್ಪಡಸಲಾಗ ॥

ತಟ್ಟನೇ ಕೆಟ್ಟನುಡಿಗಳ ಬಯ್ಯುತಳಲುವರು ।
ಮುಟ್ಟನೋಡರು ಸರಕುಮಾಡರ್‍ಯೆ ಹರಿಯೆ ॥೧೨॥

ಎಷ್ಟವಜ್ಞೆಯ ಮಾಡೆ ಮತ್ತವನಿಗಳಲುತಿರೆ ।
ಕಟ್ಟಳೆಯ ದಿನ ತುಂಬಿ ಮೃತನಾಗಲು ॥
ಕುಟ್ಟಿಕೊಂಡಳುತ ಹೋಯೆನುತ ಬಂಧುಗಳೆಲ್ಲ ।
ಮುಟ್ಟದಲೆ ಹೆಣನೆಂದು ದೂರದೊಳಗಿಹರು ॥೧೩॥

ಸತ್ತ ಹೆಣಕಳಲೇತಕೆಂದು ಬಂಧುಗಳೆಲ್ಲ ।
ಸುತ್ತಿರ್ದು ಹೊತ್ತು ಹೋಯಿತು ಎನ್ನುತ ॥
ಹೊತ್ತು ಕೊಂಡಗ್ನಿಯಲಿ ತನುವ ಬೀಸಾಡುವರು ।
ಮತ್ತೆ ಧರಿಣಿಯಲಿ ನಾ ಜನಿಸಬೇಡವೊ ಹರಿಯೆ ॥೧೪॥

ಇನ್ನು ಈ ಪರಿಪರಿಯ ಯೋನಿಮುಖದಲಿ ಬಂದು ।
ಬನ್ನವನು ಪಡಲಾರೆ ಭವಭವದೊಳು ॥
ಜನ್ಮ ಮರಣಾದಿ ಕ್ಲೇಶಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ।
ಸನ್ಮತಿಯೊಳಿರಿಸೆನ್ನ ಪುರಂದರವಿಠಲ ॥೧೫॥

ಸಂಸಾರದ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿ ಈಜಿ ಕಾಲನ ಬಾಯಿತುತ್ತಿಗೆ ಸಾಗಿ ಬಹುವಿಧ ಕರ್ಮ ಕರಕಾಯು ಶ್ರೀಹರಿಯೆ. ಈ ನರಕವಾಸದಂತಿರುವ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಾಕು ಜೀವನ ಎಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೋಕ್ಷ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಹಲಬುತ್ತಾರೆ, ಸನ್ಮತಿಯೊಳಿರಿಸೆನ್ನ ಹರಿಯೆ । ಎಂದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳನ್ನು ಪುರಂದರದಾಸರು ಈ ಕೀರ್ತಿನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಕೀರ್ತನೆ.

ಆಧಾರ : ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರದ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಲಾಖೆ ಸಮಗ್ರ ದಾಸ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಪುಟ-೩೩ ಭಾಗ-೧ ಪುರಂದರದಾಸರ ಕೀರ್ತನೆಗಳು (ಸಂ. ಬಸವರಾಜ ಸಬರದ)

❑

ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಥಮ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಜೀವನಾದರ್ಶಗಳ ಹಾಗೂ ತಾತ್ವಿಕ ಚಿಂತನೆಯ ಸಾರಸಂಗ್ರಹ. ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಏನಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ಗೀತೆ ನಿತ್ಯಗರ್ಭಿಣಿ ಎನ್ನುವ ಮಾತೊಂದಿದೆ. ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ, ಸರ್ವಕಾಲಿಕವಾದ ಒಂದು ಲೋಕೋತ್ತರ ಗ್ರಂಥ – ಗೀತೆ. ಒಂದು ಸಾಗರ ಸದೃಶ, ನೂರೆಂಟು ನುಡಿಮುತ್ತುಗಳು, ಹಲವಾರು ಅನರ್ಘ ವಿಚಾರಗಳು. ಒಂದೊಂದು ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಅರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಇಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವುವು.

ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಶರೀರ ಅಗಾಧ ವಿಸ್ಮಯಗಳ ಲೋಕವೇ ಸರಿ. ಶರೀರದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಇದ್ದರೇನೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮಗೆ ವೇದ್ಯ..... ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವ ಶರೀರದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಗಾಧ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಹಲವಾರು ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಭಗವಾನ್ ಹೇಳಿರುವ ಕೆಲವು ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಅವನೊಬ್ಬ ಶ್ರೇಷ್ಠ 'ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಇದಂ ಶರೀರಂ ಕೌಂತೇಯ ಕ್ಷೇತ್ರಮಿತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ ।
ಏತದ್ ಯೋ ವೇತ್ತಿ ತಂ ಪ್ರಾಹುಃ ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ ಇತಿ ತದ್‌ವಿದಃ ॥

ಅ.೧೩-೧

ಮಾನವನ ಶರೀರ ಒಂದು ನಿಗೂಢ ವಿಶ್ವವೆಂದು ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ರಹಸ್ಯ ಅರಿಯಲು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೇರಣಾಶಕ್ತಿಯು ಅದಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ

ನೀಡುತ್ತಲಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ 'ಕ್ಷೇತ್ರಜ್ಞ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಗವಂತನ ಅಪಾರ ಮಹಿಮೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮಾನವನಿಗೆ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕನ್ನಡ ಕಾವ್ಯದ ದಾರ್ಶನಿಕರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿರವಂತೆ –

ಮನವೆಂಬ ಮರ್ಕಟವ ತಡೆಯಲಾರೆನು ದೇವ ।
ಎನಿತದರ ಚೇಷ್ಟೆಗಳನು ಹೇಗೆ ವರ್ಣಿಸಲಿ ।
ಇಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಪರಾಣ್ಯಾಹುರಿಂದ್ರಿಯೇಭ್ಯಃ ಪರಂ ಮನಃ ।
ಮನಸಸ್ತು ಪರಾ ಬುದ್ಧಿಯೋ ಬುದ್ಧೇಃ ಪರತಸ್ತು ಸಃ ।

ಅ ೩–೪

ಇಂದ್ರಿಯುಗಳಿಗಿಂತ ಹಿರಿದಾದುದ ಮನಸು. ಮನಿಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಹಿರಿದಾದುದು ಬುದ್ಧಿ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಿರಿದಾದುದು ಆತ್ಮ!

ಇದನ್ನು ಹೀಗೂ ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು. ದೇಹವೆಂಬ ದೇಗುಲದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬುದು ಒಂದು ದೇವಸ್ವರೂಪಿಯೆಂಬ ಕಾಣದ ವಿಗ್ರಹ. ದೇವರ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಅಸಾದ್ಯವೋ ಅದೇ ರೀತಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹುಡುಕಾಡುವುದು ಕಠಿಣ ಸಾದ್ಯವಾದುದು. ಲಿಂಬಿಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Limbic system) ಭಾವನೆಗಳ ತವರೂರು. ಅಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಪಡೆದಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಪದಕೋಶಗಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಕ್ರಿಯಾಪ್ರಭಾವವೇ ಮನಸ್ಸು.

ಮನಸ್ಸಿಗಿಂತ ಬುದ್ಧಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು. ಇದು ಸರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ. ನೂರಾರು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಅಲ್ಲಿವೆ. ಶರೀರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯಾವುದು? ಅದುವೇ ಪರತತ್ವ

ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ವೈರಿಗಳು ಮನೋ ಚಂಚಲತೆ ತರುವಂಥವು. ಈ ವೈರಿಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ದೂರವಿಡಬೇಕು.

ಧ್ಯಾಯತೋ ವಿಷಯಾತ್ ಪುಂಸಃ ಸಂಗಸ್ತೇಷೂಪಜಾಯತೇ ।
ಸಂಗಾತ್ ಸಂಜಾಯತೇ ಕಾಮಃ ಕಾಮಾತ್ ಕ್ರೋಧೋಽಭಿಜಾಯತೇ ॥
ಕ್ರೋಧಾತ್ ಭವತಿ ಸಮ್ಮೋಹಃ ಸಮ್ಮೋಹಾತ್ ಸ್ಮೃತಿವಿಭ್ರಮ
ಸ್ಮೃತಿ ಭ್ರಂಶಾದ್ ಬುದ್ಧಿನಾಶೋ ಬುದ್ಧಿ ನಾಶಾತ್ ಪ್ರಣಾಶ್ಯತಿ ॥

ಅ ೨–೬೨–೬೩

ಈ ಎರಡು ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಏರುಪೇರುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ

ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅವುಗಳೊಡನೆ ನಂಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರ ರಂಜಿಸಲೂಬಹುದು. ಆದರೇ ಅದರ ಆಸೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು. ಅದು ಆಗದಿದ್ದರೆ ರೋಷ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಮುಂದೆ ರೋಷದಿಂದ ಮಾಡಬಾರದನ್ನು ಮಾಡುವ ಬಯಕೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಯತ್ತ ಸಾಗುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಮಿಥ್ಯೆ ಎಂಬ ಪರದೆ ಕವಿಯುತ್ತದೆ. ಒಳನೋಟ ಅಂಧಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ನಾಶಗೊಂಡು ಮನಸ್ಸು ವಿಕಲತೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಸರ್ವನಾಶಕ್ಕೂ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಚಂಚಲಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ದುಗುಡ ದುಮ್ಮಾನಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿರುತ್ತವೆ.

ವೀತರಾಗ ಭಯ ಕ್ರೋಧಾ ಮನ್ಮಯಾ ಮಾಮುಪಶ್ರೀತಾಃ ।
ಬಹವೋ ಜ್ಞಾನತಪಸಾ ಪೂತಾ ಮದ್ಭಾವಮಾಗತಾಃ ॥

ರಾಗ, ಭಯ, ಕ್ರೋಧ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟವರು, ನನ್ನನ್ನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠನೆಂದು ತಿಳಿದು ನನ್ನನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಉಂಟಾದರೆ 'ರಾಗ'ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಆದರೆ 'ಭಯ' ಉಂಟಾಗಿ 'ಕ್ರೋಧ'ವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂಥದ್ದು. ನಾವು ಇವುಗಳಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿ – ಪೀಡಿತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ಇದನ್ನು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನ್ ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ; ಯಾವಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ರಾಗ, ಭಯ, ಕ್ರೋಧಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆಯೋ – ಭಗವಂತನನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಬದುಕುತ್ತೇವೆಯೋ – ಅವನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತೇವೆಯೋ ಆವಾಗ ನಮ್ಮ ಶಾರೀರಕ–ಬೌದ್ಧಿಕ–ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಗಳು ಒಂದಾಗುವವು. ಬುದ್ಧಿ ಚಾಂಚಲ್ಯ ಮಾಯವಾಗುವುದು. ಕೆಟ್ಟ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದು. ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸನ್ಮಾರ್ಗದತ್ತ ಮನ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರೇರಣೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ತಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವೇಷು ಕಾಲೇಷು ಮಾಮಸ್ಮರ ಯುದ್ಧಸ್ಯಚ ॥

ಹೊರಗಿನಿಂದ ಸತತ ಕರ್ಮಯೋಗದ ಆಚರಣೆ, ಒಳಗಿನಿಂದ ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆ – ಹೀಗೆ ಅಂತರ್ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮ ವಿಕರ್ಮಗಳ ಪ್ರವಾಹ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮರಣವೂ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಪದೇಪದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ–ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಜೀವನದ ಸತ್‌ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿದ್ದರೂ ತಲ್ಲಣವಿಲ್ಲದೆ, ದುಗುಡವಿಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ, ಪರಿಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಗೀತೋಪದೇಶ ಮನನದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

"ಸುಖ ದುಃಖೇ ಸಮೇಕೃತ್ವಾ ಲಾಭಾ ಲಾಭೇ ಜಯಾಜಯೌ" ಎಂಬುದನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಮನೋಧರ್ಮದಿಂದ 'ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞ' ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಗೆಲುವು ಮತ್ತು ಸೋಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಂದು 'ಟೆನ್ಷನ್' ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮನೋಥೆರಪಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಗೀತೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬಾರದು. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಮನೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಅಹಮಿಕೆಯಿಂದ ಮನೋದೃಷ್ಟಿ ಕುರುಡಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಜುನನಂತೆ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಅರಿವನ್ನು, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದು ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಗೀತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅರ್ಜುಮೋ ಅಂದರೆ ಹಗಲು–ಬೆಳಕು. ಅರ್ಜುನನಿಗಾದಂತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯವಾಗಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿಯ ಬೆಳಕು ಮೂಡಬೇಕು.

ಅರ್ಜುನಗೆ 'ಸವ್ಯಸಾಚಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ಬಲಗೈ ಎಡಗೈ ಎರಡರಿಂದಲೂ ಬಾಣ ಬಿಡುವವನು ಎಂಬರ್ಥವಿದೆ. ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಮೆದುಳಿನ 'ಎಡಭಾಗ' ಹಾಗೂ 'ಬಲಭಾಗ' ಎರಡರ ಮೇಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥ. ಮೆದುಳಿನ ಎಡಭಾಗ ಭಾವುಕತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಬಲಭಾಗ ತಾರ್ಕಿಕತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭಾವುಕತೆ ಹಾಗೂ ತಾರ್ಕಿಕತೆಯನ್ನು ಸರಿಸಮವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ನಾವು ಕೂಡ ಸವ್ಯಸಾಚಿಗಳಾಗಬೇಕೆಂಬುದೇ ಗೀತೆ ಹೇಳುವ ಅರ್ಥ.

ಮತ್ತೊಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನ ಎಂದರೆ 'ಅರ್ಜಿಸಿ'. ನಾವು ನಾಶವಾಗದೆ ಇರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಂಡು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಪಡೆದು ಜ್ಞಾನ ಹೊಸ ಬೆಳಕನ್ನು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಬೋಧನೆ ಗ್ರಂಥವಲ್ಲ. ಅದರಾಚೆಗೆ ಮಾನವನ ಅಂತರಂಗದ ಅಭ್ಯುದಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೋಧನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಷಯದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮನೋಕಾಹಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಾನವನನ್ನು ಸನ್ಮಾರ್ಗ ಪಥದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ದಾಖಲಾದ ಮೊದಲನೆಯ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಎನ್ನಬಹುದು.

❑

ಹಾಸ್ಯ ಯೋಗ : 'ಹಸನ್ಮುಖಿ ಜೀವನ್ಮುಖಿ'

ಯೋಗ ಇದು ಯುಜ್ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಶಬ್ದ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೂಡಿಸುವುದೇ ಯೋಗ. ಚಂಚಲವಾದ ಮನಕೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ತಲ್ಪಿಸುವುದೇ ಯೋಗದ ಗುರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಒಂದು ತೆರನಾದ 'ಶಕ್ತಿ' ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುವುದು. ಹಾಸ್ಯವು ಕೂಡ ಒಂದು ಯೋಗದ ಭಾಗ. ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ನಗು ಇಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುವುದು. ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ. ಯಾವುದೇ ಹಾಸ್ಯೋಕ್ತಿ – ವ್ಯಂಗ ಕಾರಣವಾಗಿರದೆ ಇಲ್ಲಿ ನಗುವುದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರ ಬದ್ಧವಾದ ನಗೆಗಳಿವೆ. ಇವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಾಳಗೊಳಿಸಿ 'ಆಂತರಿಕ' ಶಕ್ತಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಯೋಗವು ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡ ಈ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯವನ್ನು ಸದೃಢಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಾಸ್ಯಯೋಗದ ಮುಖ್ಯಗುರಿ. ಮನುಷ್ಯನ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇದು ಒಂದು 'ಟಾನಿಕ್ಕು' ಈ ಹಾಸ್ಯ ಯೋಗದ ಗುರು ಜಿತೆನ್ ಕೊಹಿ. ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಗೊಳಿಸಿದವರು ಭಾರತದವರೇ ಆದ ಫಿಜಿಶಿಯನ್ ಡಾ॥ ಮದನ ಕಟಾರಿಯಾ. ಅವರು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕ 'ವಿನಾಕಾರಣ ನಗು'.

ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ದೇಹವು ಕೃತಕ ಹಾಗೂ ಸಹಜ ನಗೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅರಿಯದು. ಈ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಕಟಾರಿಯಾ ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿ ೧೩ ಮಾರ್ಚ್ ೧೯೯೫ರಲ್ಲಿ 'ನಗೆಯ ಒಕ್ಕೂಟ' ಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು.

ಹೊಸ ವರುಷದ ಮೊದಲನೆಯ ಭಾನುವಾರವನ್ನು 'ವಿಶ್ವ ನಗುವಿನ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಹಾಸ್ಯ ಯೋಗ ಪ್ರಚಾರಗೊಳಿಸುವ ಗುರಿಹೊಂದಿದ ಆಂದೋಲನ ದಿನವೆನ್ನಬಹುದು.

ಕೇವಲ ಹಾಸ್ಯ ಒಂದೇ ಗುರಿಯಾಗಿರದೇ ಇದೊಂದು ಧನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾದ ಸಾಧನೆಯ ಗುರಿ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನದ ಮಾರ್ಗವು ಹೌದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಇದರ ಗುರಿ.

ಇದು ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಮಂಡಲದ ಸಂವೇದಕ ಹಾಗೂ ಅನುಸಂವೇದಕ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗಕಾರಕ ರಸದೂತವು ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಸಿಗ್ಮಂಡಫ್ರಾಯ್ಡ ಹೇಳುವಂತೆ ಇದು (ನಗು) ಮನೋ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಮನೋಶಕ್ತಿ, ಆತ್ಮನಿರ್ಭರತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮನುಷ್ಯನ, ಹತಾಶೆ, ಕೋಪ, ದುಃಖದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಒಂದು 'ನಗು' ಮನದ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಗೆಯು ಒಂದು ಶರೀರ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ನೀವು ಒಂದು 'ಅಣುಕು' 'ವ್ಯಂಗ' ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಿ. ಮೊದಮೊದಲು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಹಿಂದಿನ ವ್ಯಂಗ್ಯ ಅರ್ಥವಾದ ಕೂಡಲೇ ಗಹಗಹಿಸಿ ನಗುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ನಗು' 'ಹಾಸ್ಯ' ಇದೊಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ ಎಂದೆನ್ನಬಹುದು.

ಕೆಲವರಂತೂ ಪರಿಸರ ಗಂಭೀರವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳಗೊಳಗೆ ನಗುವರು. ಅವಮಾನ ಅಗೌರವ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯುಳ್ಳವರು ನಗುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂಥವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಾಗ ಒಬ್ಬರೇ ನಗುತ್ತಾರೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ನಗುವುದು, ಒಬ್ಬರೇ ನಗುವುದು ಮನೋವಿಕಾರವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು 'ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡಿ' ಇಡೀ ಗುಂಪನ್ನೇ ನಡೆಗಡಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ಈಗ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ 'ನಗು'ವಿನ ಪಥವನ್ನು ಶೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಿದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗ ಕವಚದಲ್ಲಿ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಎಂಬ ನರರಾಸಾಯಿನಿಕವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವದರಿಂದ 'ನಗೆ' ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

೧೯೮೪ ಡಿಸೆಂಬರ್ ಏಳರ ಅಮೇರಿಕನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಶಿಯನ್‌ದ ಜರ್ನಲವು 'ನಗೆ' ಕುರಿತು ವಿಶೇಷ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲ. ಹೈಪೊಥಾಲಮಸ್ ಸಬ್‌ಥಾಲಮಸ್ ಅಲ್ಲದೆ 'ಲಿಂಬಿಕ್' ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಭಾವನೆಯೇ ನಗುವಾಗಿ ಹೊರ

ಬರುವುದು. ಅದು ಆನಂದಪಡುವ ಸಮಯ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಕವಚದ ಕಳೆಗಡೆ ಇರುವ ನರ ರಚನೆಗಳಾದ ಹೈಪೊಥಲಮಸ್ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ನಗೆಯು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮಿದುಳಿನ ಕವಚವು ತನ್ನ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನಗುವನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಸ ರೂಪ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತ ಪೂರಕವಾಗುವವು.

ನಗುವಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಹುರಿಗಳು, ಪುಪ್ಪುಸಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಎದೆ ಗೂಡಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು – ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಗುವಿಗೊಂದು ಆಂಗಿಕ ಭಾಷೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ಭಂಗಿಯು ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ನಗುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನ ಚಿತ್ತವಾಗಿದ್ದು ಆತಂಕ ದುಗುಡ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವವು. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುವುದು. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಅಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಗಾಳಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಅದರಂತೆ ಗಾಳಿ ವಿನಿಮಯ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿಗಾಗುವುದು. ರಕ್ತದ ಏರೋತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಮನೋಒತ್ತಡವುಳ್ಳವರು ತಮ್ಮ ಸುಖ-ದುಃಖ ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರೊಡನೆ ಹಾಸ್ಯ, ಚಟಾಕಿ-ಚೇಷ್ಟೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಗುರವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಒಡಮೂಡುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯ ನಗುವಿನ ಹರಟೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಾಸ್ಯ ಲೇಪನದೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಆತ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸೃಜನಶೀಲ ವಿಚಾರಗಳು ಮನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಇದುವೇ 'ನಗು' ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪರಮೌಷಧಿ ಹಾಗೂ ಸುಪ್ತವಾದ ಕಲೆ ಅರಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ನೋವುಗಳಿಗೆ 'ನಗು' ಶಮನಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ – ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಸಹಜ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ, ಅಸ್ತಮಾ (ಉಬ್ಬಸ) ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಿತ್ಯ ನಗುವಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

'ನಗು'ವಿನ ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಈ 'ಸಂಕೀರ್ಣ' ಕ್ರಿಯಾ ರೂಪ ಹೊರಗಡೆ ಸರಳ, ಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಇದು 'ನಗು'ವಿನ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ನಗೆ ತರಿಸತಕ್ಕ ಮಾತು.

ವರಕವಿ ದ.ರಾ. ಬೇಂದ್ರೆಯವರು ಹೇಳುವಂತೆ –

ನಕ್ಕಾವ ಗೆದ್ದಾನ________________ ನಗಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಗಿ ಬ್ಯಾಡಾ ।
ಹೊಗಿ ಹಿಂದ ಧಗಿ ಬ್ಯಾಡಾ । ಬಾಳಿಗೆರಡು ಬಗಿಬ್ಯಾಡಾ ।
ನನಗೆಣೆಯಾ ಬ್ಯಾಸರಿಕೆ ಬ್ಯಾಡ ನಗುವಾಗ –
ಆನಂದ ಬಡಿಸು – ಆನಂದ ಉಣಿಸು – ಆನಂದ ತೊಡಿಸು.

❑

ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯೋಗದ ಸತ್ಪರಿಣಾಮ

ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯೋಗದ ಸತ್ಪರಿಣಾಮ ಹೇಗೆ? ಸತ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ? ರೋಗಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ. ಆತ್ಮ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಗುಣಮುಖತೆಯನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಇದು ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಸಾರಿಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು–ಮೂರು ದಶಕಗಳಿಂದ ನಡೆದ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಅನೇಕ ಮಾನದಂಡಗಳಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ ವಿಷಯಗಳು.

ದೇಹ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಸಾವು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕುಗ್ಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿ ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ತಂದು ಕೊಟ್ಟು ಆಸ್ಮ ಸ್ಥೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಸದ್ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿ ರೋಗಿಗೆ ಆನಂದೋಲ್ಲಾಸ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಬದುಕಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ಧೈರ್ಯತರಬಲ್ಲದು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಎಲುಬು ಕೀಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಯೋಗ. ಕೆಲ ನಿಮಿಷದ ಆಸನಗಳು ಸ್ನಾಯು ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಂಯೋಜಕತ್ವ, ಹದವಾದ ಬಿಗಿತ ಹಾಗೂ ಬಲ ತರಬಲ್ಲವು. ಅಂಗ ಸೌಂದರ್ಯವೂ ವರ್ಧಿಸಬಲ್ಲದಲ್ಲದೆ ಮಂಡಿನೋವು (ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್). ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ನಿತ್ಯ ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಗಡಸುತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕೀಲು ಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಡಿಲಿಕೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಅತಿ ತೂಕ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ. ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಸನಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಸರಾಗ ಚಲನವಲನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವವು.

ಹೃದಯ-ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಇಂದು ಕಾಣುವ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತದ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಬೊಜ್ಜು ಕಾಯ, ಧಾವಂತ, ಮನೋ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು, ಅಲ್ಲದೆ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಈ ಎರಡೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು. ಎರಡು-ಮೂರು ವಾರಗಳ ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನವು ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಪ್ರಮಾಣ, ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ನಿತ್ಯ ಯೋಗಾಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಕಡಿಮೆ ಅಂದರೂ ಮೂರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿದ್ದು ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿದೆ. ಎಂದೂ ಡಾ. ಡಬ್ಲ್ಯು. ಸೆಲ್ವಮೂರ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನ ಗ್ರಾಹಿಗಳ ಸಂವೇದನ ಶೀಲತೆ ಪುನಾ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿರಬಹುದೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವವು. ಪುಪ್ಪಸಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವರ್ಧಿಸುವುವು. ಶ್ವಾಸ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅವಧಿ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರಕ್ಷಣಾ ಅಕಾಡೆಮಿ (ಎನ್.ಡಿ.ಎ.) ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಯೋಗ ವಿಭಾಗದ ಕಮಾಂಡರ್ ಎಚ್.ಎಸ್. ನಾಯರ್ ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಯೋಗದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮಾನದಂಡಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗ ಸಫಲ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡಿದೆ. ಅದರಂತೆ ಇನ್ನುಳಿದ ಕೆಲ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ತರಬೇತಿಯ ಪರಿಣಾಮದ ಸಫಲ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಸ್ತಮಾ 'ಅಟ್ಯಾಕ್'ಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಲರ್ಜಿ ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಕೇಂದ್ರದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ, ಶವಾಸನಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ವಿನಿಯೋಗ ವರ್ಧಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಶವಾಸನದಿಂದ ಅಷ್ಟೇನು ಲಾಭವಿಲ್ಲ.

ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ 'ಯೋಗ' ತನ್ನ ಅಗಾಧ ಶಕ್ತಿ ಬೀರುತ್ತದೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಕವಚದ ಮೇಲಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಲೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಫಾ, ಬೀಟಾ, ಥೀಟಾ ಮತ್ತು ಡೆಲ್ಟಾ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ತೆರನಾದ

ವಿದ್ಯುತ್ ಅಲೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 'ಅಲ್ಫಾ' ಅಲೆಯು ಪ್ರಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೆಂದೂ ದಾಖಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಡಾ. ಬಿ.ಕೆ. ಆನಂದ ಕಂಡಂತೆ ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನ ಕೈಗೊಂಡ ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಅಲ್ಫಾ' ಅಲೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಳವಾದ ಮನಸ್ಸು. ಇದು ಯೋಗಿಗಳು ಧ್ಯಾನಮಗ್ನವಾಗಿರುವಾಗ ಬೇರೆಡೆ ಬಾಹ್ಯ ಸಂವೇದನೆಯಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ವಿಚಲಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ.

ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಮಂಡಲವೊಂದಿದೆ. ಅದು ಅನೈಚ್ಛಿಕ ನರಮಂಡಲ. ನಮ್ಮ 'ಇಚ್ಛೆ'ಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ತೆರನಾದ ನರಗಳು ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. (Sympathetic) ಸಂವೇದಕ ನರಗಳು. ಇವು ಕೆಲಬಾರಿ ಉದ್ವೇಗ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ನರಗಳ ಇನ್ನೊಂದು (parasympathetic) ಪರಾನುವೇದಕ ನರಗಳು. ಇವು ಹತೋಟಿ ತರುವ ನರಗಳು. 'ಪ್ರಶಾಂತ' ಮನದ ಗುರಿ ಹೊಂದಿದವುಗಳು. ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನದ ಪರಿಣಾಮವು ಈ ಪ್ರಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಮನಕ್ಕೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತರುವಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಕದಡಿದ ಮನ ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಿವಿಧ ಯೋಗಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಡಾ. ಬಿ.ಕೆ. ಆನಂದ ಅಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಡಾ. ಬಿ.ಕೆ. ಆನಂದ ಅವರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ದಾಖಲೆಯೆಂದರೆ ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಮಂಡಲದ ನರಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾದುದು. ಆದರೆ 'ತಪಸ್ಸು' ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಇದನ್ನು ಐಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತಪಗೈದ ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗಿಗಳು ಸಿದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ತುಡಿತ ನಿಲ್ಲಿಸಬಲ್ಲರು. ಸುಮಾರು ೧೬ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಲೆಯ (ಇಸಿಜಿ) ದಾಖಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಪಿ' ಅಲೆ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ! ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಡಾ. ಶಿರ್ಲೆಟೆಲಿಸ್ ಅವರ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ತ್ರಾಟಕಗಳ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಆಸಕ್ತಿಯುತ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಿಷ್ಟಮಯ 'ಸಂಯೋಜಕತ್ವ' ಸಾಧನೆ ಸ್ಫುಟವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಆತಂಕ. ದುಗುಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮನೋಚಂಚಲತೆಗಳು 'ಯೋಗ'ದಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾದದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಇನ್ನು ದಸದೂತಗಳ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ 'ಯೋಗ' ಕೂಡ, ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಶಮನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ Endocrine ರಸದೂತಗಳ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಾದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೇದೋಜೀರಕ Pancreas

ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಅಡ್ರಿನಲ್ ಮುಂತಾದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಟ್ಟಗಳ ಮೇಲೆ ಯೋಗ ಸತ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ್ದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಮೇದೋಜಿರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ 'ಇನ್ಸುಲಿನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಸಹಜಮಟ್ಟ ಮೀರಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮನೋ ಒತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು, ಅನುಂಶೀಯತೆ, ಮನೋದ್ವೇಗ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನದ ದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಸಹಜಮಟ್ಟಕ್ಕೆಬಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಗೈಯ್ಯುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಸಡಿಲಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ, ಚೈತನ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ನೀರಡಿಕೆ. ಅತೀ ಹಸಿವೆ. ಅತಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಮನೋದ್ವೇಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಗ್ಲುಕೋಕಾರ್ಟಿಕಾಯಿಡ್ಸ ಎಂಬ ರಸದೂತದ ಶೇಖರಣೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಮನದ ಆತಂಕ ದುಗುಡ, ಒತ್ತಡಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ 'ಉದ್ವೇಗ' ಶಮನ ಗೊಂಡದ್ದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಸಿದ್ಧಿ ಮಾಡಿದೆ. ಅದರಂತೆ ನಿದ್ರೆಯ ವಿಕಾರಗಳೂ ಮಾಯವಾಗಿದೆ.

ಶಾರೀರಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಯೋಗದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇಹದ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಹಾಗೂ ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮ ಗೈಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಯೋಗವೆಂದರೆ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಮಾನದಂಡಗಳು ಮನಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯವಾಗಲಾರವು. ಕಾರಣ ಮನದ ಆಳ ಅಗಲ-ವಿಸ್ತಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬ ದುಸ್ತರ. ಒಂದು ಮಾತ್ರ ನಿಜ. ಪ್ರಜ್ಞೆ (Conscious)ಯ ಏರಿಳಿತಗಳು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಏರಿಳಿತಗಳಿಂದಲೇ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತುಲನಾತ್ಮಕ (Relative)ವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನವಾದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಮಿತಿ ಇದೆ.

❑

ಸ್ನಾಯು ಚೈತನ್ಯ - ಕಾಯನಿಧಿ

ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ದೇಹದ ತೂಕವು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ ಸ್ನಾಯುಗಳು. ಅಂದ ಹಾಗೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂರು ತೆರನಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ. ಅಸ್ಥಿ ಹಾಗೂ ಎಲಬು ಬಂಧಿತ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು. ಅಸ್ಥಿಬಂಧಿತ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಐಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಉಳಿದವುಗಳು ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳಾಗಿವೆ. ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೦೬ ಎಲುಬುಗಳಿವೆ. ದೊಡ್ಡ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ ಎಲುಬುಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಅಜ್ಞಾನುಸಾರ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಿತ ಚಲನವಲನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿದಂತೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಅಸ್ಥಿಬಂಧಿತ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಸಡಿಲಿಕೆ ಉದ್ರೇಕ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಸಮತೋಲನವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು 'ಹದ' (Tone) ಇರಲೇಬೇಕು. ನುಡಿಸುವ ಸಿತಾರಕ್ಕೆ ತಂತಿ ಅತಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಅತಿ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಇರಬಾರದು. ಹದವಾದ ಬಿಗಿತವಿದ್ದರೆ ತಂತಿ ಇಂಪಾದ ಸ್ವರ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ನರಮಂಡಲದ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ಆದೇಶ ನರಗಳು (motor) ಬರುವಂತೆ, ಸಂವೇದನಾ ನರಗಳು (sensory) ಕೂಡಿ ಇಲ್ಲಿಂದ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವವು. ಇವುಗಳ ಜಗ್ಗಾಟದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾದಾಗ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ 'ಹದ' ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ನಾಯು ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲ.

ಇದಲ್ಲದೇ ಮನುಷ್ಯನು ಹಾವಭಾವ ತೋರ್ಪಡಿಸಿ ತನ್ನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಲ್ಲ. ತನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ಭಾಷೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಬಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಸ್ಥಿಬಂಧಿತ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ-ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಸ್ಥಿ, ಕೀಲು ಹಾಗೂ ಬಂಧಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಧಾರಣ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ.

ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ದೇಹದ ತೂಕವು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಯೋಗದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಡಬಹುದು. ಮಹಾಮುನಿ ಪತಂಜಲಿಯವರು ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೩೦೦ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಅಷ್ಟಸೂತ್ರಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯೇ ಯೋಗ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಯುಜ್ ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದ ಶಬ್ದ. ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೂಡಿಸುವ ಅಥವಾ ಏಕೀಭವಿಸುವ ಸೇತುವೆಯೇ ಯೋಗ. ಆಸನಗಳು ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನದ ಮೂರನೆಯ ಹಂತ. ಯೋಗಾಸನ ಎಂದರೆ ಶರೀರದ ಒಂದು ಭಂಗಿ - ರೂಪತೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೮೦ ತೆರನಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನ

ಯೋಗ ಇದು ಅತಿಮಾನುಷ ಅಥವಾ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಅದು ಕೂಡ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನವೆಂದು ಸ್ವೀಕೃತವಾಗಿದೆ. ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಅಂಗವಾಗಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯೋಗಕ್ಕೂ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಇರುವಂತೆ ಇತಿಮಿತಿಗಳೂ ಇವೆ.

ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹಿತಕರವಾದ 'ಹದ' ಬಂದು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮನಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಸನಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಅಂದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ೩೦ ಕ್ಯಾಲರಿ ಮಾತ್ರ ವಿನಿಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ದಣಿವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ Lacticacid ಶೇಖರಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ದಣಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ - ಅಮೈನೋ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಕ್ರಮೇಣ

ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನದ ಮಧ್ಯೆ ಶ್ವಾಸ – ಉಚ್ಛ್ವಾಸಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ವಾಯು ವಿನಿಮಯ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನೋಸ್ಥಿರತೆ ದೊರೆತು ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಫುಲ್ಲಗೊಂಡ ಮನ ಅರಳಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ನವಚೈತನ್ಯ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಆಗುವ 'ಮ್ಯಾಜಿಕ್' ಅಲ್ಲ. ಯೋಗಾಸನದಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಉಪಲಬ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಕನಿಷ್ಠ ೨೧ ರಿಂದ ೩೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಿ. ಅದರ ಲಾಭಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮಾನದಂಡಗಳಿಂದ ಅಳೆಯಬಹುದು. ಆಸನಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ.

- **ಅರ್ಧ ಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ** : ದೇಹದ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಕೀಲುಬಂಧಗಳು ವಿಕಸಿತಗೊಂಡು ಟೊಂಕ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಪಚನಾಂಗಗಳನ್ನು ಈ ಆಸನವು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಪರಿವೃತ್ತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ** : ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು ಈ ಆಸನವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ಇದು ಸಹಾಯಕ. ಅನೇಕ ಪಚನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆ. ಮೊಳಕಾಲು ಮಂಡಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಆಸನವು ಸಡಿಲಿಸಿ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.

- **ವಜ್ರಾಸನ** : ಈ ಆಸನವು ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿಕಸನ ನೀಡಿ, ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಆಸನ. ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಸಾಯಾಟಿಕ್ ನರಬೇನೆ ಇರುವವರಿಗೆ, ಪಚನಾಂಗಗಳ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ. ತೀವ್ರ ಮಂಡಿನೋವು ಇರುವವರು ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬಾರದು.

- **ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ಥಾಸನ** : ಬೆನ್ನ ಕೆಳಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲದೇ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲೂ ಈ ಆಸನ ಸಹಕಾರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ.

ಶಲಭಾಸನ

ಭುಜಂಗಾಸನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದುದು. ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯು, ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಿಂಬದಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಲಭಾಸನದಿಂದ ಹದಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಜಠರದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಬೆನ್ನುನೋವು ಶಮನ, ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಏರೋತ್ತಡ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದ.

ಶವಾಸನ

ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವ ಈ ಆಸನದಿಂದ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ವರ್ಧಿಸುವುದು. ಇದು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಮನೋ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬರುವುದು. ಮನೋ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ತಲೆನೋವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಶವಾಸನ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ.

❑

ಆಸನಗಳ ಅಂತರಂಗ ಅರಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ ಅರಿತಿರುವ ಅನೇಕರು, ಇಂದು ಯೋಗ ಕೇದ್ರಗಳು ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಡಿವಿಡಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಯೋಗ ಕಲಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕೆಲವರದು. ಆದರೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಗುರು ಅಗತ್ಯ. ಅಲ್ಲದೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳು ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಶರೀರ ಸಡಿಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮನದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು, ಆಂಗಿಕ ಉಲ್ಲಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು, ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು – ಹೀಗೆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ದೇಹ ಸಡಿಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರವು ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಇದರ ಹನ್ನೆರಡು ಹಂತಗಳು, ಇದರೊಡನೆ ಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಗತಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಏಳೆಂಟು ಆಸನಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಓಂಕಾರ ಪಠಣದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಹಂತಕ್ಕೂ ಸೂರ್ಯನ ಹೆಸರನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಬೀಜ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಹನ್ನೆರಡು ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಇದರೊಡನೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದಂತೆಯೇ ಶವಾಸನವು ದೇಹದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಇದು ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಆಸನಗಳ ರಾಜ. ಶವಾಸನವು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನ ವೃದ್ಧಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಉಲ್ಲಾಸ ತರುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ತರುತ್ತದೆ. ಶವಾಸನವು ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಸಿಲುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮನವನ್ನು ಆನಂದವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಮಕರಾಸನವನ್ನೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮನೋ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಡಬಹುದು.

ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಲು ಹತ್ತು ಅಥವಾ ಹದಿನೈದು ಆಸನಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ನಿತ್ಯವೂ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ಮೊದಮೊದಲು ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅವಶ್ಯಕ. ೪೦ ರಿಂದ ೫೦ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳು ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಸಡಿಲಿಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಡಲಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಲನವಲನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಶರೀರವು ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸಗೊಂಡಾಗ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಬೇಡ. ಎಷ್ಟು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಅನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಒಂದೊಂದು ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತಡೆದು – ಸುಖವಾಗಿ ಇರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಖ್ಯ.

'ಪ್ರಯತ್ನ ಶೈಥಿಲ್ಯ ಮನಂತು ಸಮಾಪತ್ತಿಭ್ಯಾಂ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪತಂಜಲಿಯ ಮುನಿ. ಅಂದರೆ ಆಸನಗಳ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯು, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಾಳ ಸ್ತರಕ್ಕೇರಿಸಿ, ಅನಂತ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಇದೇ ನಮ್ಮ ಯೋಗದ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲ ಆಸನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, Spondylitis (ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್), ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೂಳೆ ಉರಿತ ಮುಟ್ಟು ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಕೂಡದು. ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನಗಳ ನಡುವೆ ಉಸಿರು ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಆಗತ್ಯ. ಪ್ರದರ್ಶನ ದೃಷ್ಟಿಗಿಂತಲೂ ಅಂತರ್‌ದರ್ಶನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯೋಗ್ಯ ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅವಶ್ಯ. ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ, ಕುಳಿತು ಇಲ್ಲವೇ ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿರ್ಮಾಣಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳು (ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ವೃಕ್ಷಾಸನ, ಗೋಮುಖಾಸನ ಮತ್ತು ಶೀರ್ಷಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ), ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳು (ಪದ್ಮಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಸುಖಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ), ವಿಶ್ರಾಂತಿಯುಕ್ತ ಆಸನಗಳು (ಶವಾಸನ, ಶಶಾಂಕಾಸನ, ಮಕರಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮೈಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇಡಲು ಪೂರಕವಾಗಿವೆ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ

* ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆಯು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೆಲ್ಲನೆ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು.
* ಎಲ್ಲಿಯೂ ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಚಲನವಲನ ನೀಡಿ ಜರ್ಕ್ ಉಂಟು ಮಾಡಬಾರದು. ವೇಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿಲ್ಲ.
* ಜಾಗೃತ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನದ / ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಮನದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ಶರೀರದ ಯಾವ ಅಂಗಾಂಗಗಳೂ ಚಲಿಸಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಶವಾಸನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಾಗೃತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ಆಸನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿತ (ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ) ಮತ್ತು ವಿಕಸಿತ (ಸಡಿಲಿಕೆ) ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಹಜವಾದುದು.

❑

ಬೇಂದ್ರೆ ಕಾವ್ಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾ ಧರ್ಮ

ಶರೀರಕ್ರಿಯಾ ಧರ್ಮವೆಂಬುದು ಪ್ರತಿಯೋರ್ವರಿಗೂ ಜನ್ಮ ಜಾತವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ದೈವ ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆ. ನಾವು ಇರುವ ಪರಿಸರ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳು ಈ ಶರೀರಕ್ರಿಯಾ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಬದ್ಧತೆ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ, ಪ್ರಖರತೆ ಹಾಗೂ ಹದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ತಪಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಾಧನೆಯ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ವರಕವಿ ಡಾ. ದ.ರಾ. ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ಕಾವ್ಯ, ವೈಚಾರಿಕತೆ, ನಾಟಕ, ಅವರ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕನ ಗೈದಾಗ ರಸಸಿದ್ಧಿಯ ಬಹು ಮುಖತೆಗೆ ಅವರ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾ ಧರ್ಮ (body funclional beauty) ಗೈದ ತಪಸ್ಸೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ಯಾವುದೇ ಕವಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ತಪ ಗೈದಾಗ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಖರತೆ. ಈ ಸ್ವಸ್ಥ್ಯಯುತವಾದ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ಸಾಧನೆ ಸಿದ್ಧಿ ನಿರಂತರ ವೈಚಾರಿಕತೆ, ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅವರಿಗೆ ಬಂದ ಈ ಕ್ರಿಯಾಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವೈಚಾರಿಕ ಶಕ್ತಿ – ದೇಸಿ ಸೊಗಡಿನ ಸಹಜತೆ – ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡಿದೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲತೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳ ಸಮಗ್ರತೆ, ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಅರ್ಥ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಅವರನ್ನು ನುಡಿಗಾರುಡಿಗನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದವು. ಕಡು ಬಡತನ, ಸಂಸಾರದ ಅನೇಕ ಜಂಜಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಆರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ದುಃಖ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದರೂ ಬೇಂದ್ರೆಯವರು ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಸಹಿಸಿ 'ತಪಸ್ವಿ'ಯಂತೆ ಕಾವ್ಯ ರಚಿಸಿದ್ದು ಕೂಡ ಪವಾಡವೇ ಸರಿ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ ಅತ್ಯಂತ ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಾದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ವೈಚಾರಿಕ ಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದದ್ದು ಅವರ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾ ಧರ್ಮ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ ಪರಿಶುದ್ಧ ಚಿಂತನೆಯ 'ಮಾಸುಸ್ಸ' ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರಖರತೆಗಳು. ಬೇಂದ್ರೆ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಕೊಟ್ಟವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಬ್ದಗಳು ಅವರ ಮುಂದೆ ಕುಣಿದಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ನಿಷ್ಠತೆ, ಬದ್ಧತೆ, ಪಾರದರ್ಶಕತೆ, ಸ್ನೇಹ

ಬಂಧುರತೆ, ಸಮಯ ಪರಿಪಾಲನೆ, ಸಮನ್ವಯತೆ ಇವು ದೇಹ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಕ್ರಿಯಾ ಸೂತ್ರಗಳು. ಹಾಗೂ ಧರ್ಮ. ಬೇಂದ್ರೆಯವರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಸಾಹಿತ್ಯದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆಂತಲೆ ಅವರಿಗೆ ಈ ಅಪರೂಪದ ಸಾಧನೆ ಸಿದ್ಧಿಸಿತ್ತು. ಬೇಂದ್ರೆಯವರೇ ಹೇಳಿದಂತೆ. ಕಾವ್ಯಸೃಷ್ಟಿ ಅದ್ಭುತವೂ ರಮ್ಯವೂ ಅಹುದು. ಕಾವ್ಯ ರಹಸ್ಯ ನಿಗೂಢವಾದುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾವ್ಯವೊವೊಂದು ಸೃಷ್ಟಿ ಬೀಜದಿಂದ ಭುಜವೇಳುವ ಕ್ರಿಯೆ–ಭ್ರೂಣದಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಮೈದಾಳಿ ನಿಲ್ಲುವ ಪರಿಯೆ ಬಹುಶಃ ಕವಿಯಲ್ಲಿ ಕವಿತೆ ಹುಟ್ಟುವ ಪರಿಯೂ ಇದೇ ಎಂದೆನಬಹುದು.

ಬೇಂದ್ರೆಯವರನ್ನು ಶ್ರಾವಣ ಕವಿ ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದವರು. ಅವರಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಶೀಲ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಹೊಸ ಹೊಸ ರೂಪಕಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿದೆ. ಅದು ತಾತ್ವಿಕ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿದ ಪ್ರತಿಮೆಗಳಿಗೆ ಅಸಾಧಾರಣ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಬೆಳಗು ಕವಿತೆ ಅಪಾರ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪಡೆದ್ದದು. ಅದು ಅನುಭೂತಿಯ ವರ್ಣನೆಯಾಗಿದೆ. ಕವಿ ಕಂಡ ಬೆಳಗಿನ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಶಬ್ದಗಳು ತತ್ತರಿಸುತ್ತವೆ. ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಶಬ್ದಗಳು ವೈಚಾರಿಕತೆಯ ವೇಗಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿ ಬಂದ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಸಂವೇದನೆಗಳು ಸಮಗ್ರತೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಹೆಣೆಯುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು (ನೋಟ), ಕಿವಿ (ಶ್ರವಣ), ಚರ್ಮ (ಸ್ಪರ್ಶ), ನಾಲಿಗೆ (ಸ್ವಾದ), ಮೂಗು (ಆಘ್ರಾಣಿಸುವಿಕೆ) ಈ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿದ ಶರೀರಕ್ರಿಯಾ ಅನುಭೂತಿಯ ವರ್ಣನೆ ಇದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವರ 'ಬೆಳಗು' ಕವಿತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

'ಮೂಡಲ ಮನೆಯಾ ಮುತ್ತಿನ ನೀರಿನ
ಎರಕ....ಹೊಯ್ದಾ.....
..'

ರತ್ನದರಸದಾ ಕಾರಂಜೀಯೂ
ಪುಟಪುಟನೇ ಪುಟಿದು
ತಾನೇ – ಪುಟಪುಟನೇ ಪುಟಿದು
ಮಘಮಘಿಸುವಾ ಮುಗಿದ ಮೊಗ್ಗೀ
ಪಟಪಟನೆ ಒಡೆದು
ತಾನೇ – ಪಟಪಟನೇ ಒಡೆದು.

ಕಂಡಿತು ಕಣ್ಣು ಸವಿದಿತು ನಾಲಿಗೆ
ಪಡೆದೀತೀ ದೇಹಾ
ಸ್ಪರ್ಶಾ – ಪಡೆದೀತೀ ದೇಹಾ
ಕೇಳಿತು ಕಿವಿಯು ಮೂಸಿತು ಮೂಗು

ತನ್ಮಯವೀ ಗೇಹಾ
ದೇವರ – ದೀ ಮನಸಿನ ಗೇಹಾ

ಅರಿಯದ ಅಳಿವು ತಿಳಿಯದು ಮನವು
ಕಾಣದೋ.... ಬಣ್ಣಾ
ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣ....ದೋ ಬಣ್ಣಾ
ಶಾಂತಿರಸವೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಾ
ಮೈದೋರಿತಣ್ಣಾ
ಇದು ಬರೀ – ಬೆಳಗಲ್ಲೋ ಅಣ್ಣಾ.

ಇಲ್ಲಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕ್ರಿಯಾ ಕುಶಲತೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನೋಟದಲ್ಲಿ ಕಂಡರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತನ್ಮಯಗೊಳಿಸಿದರೂ ಅದರ ಅರಿವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಗದು. ಕಣ್ಣಿಗರ ಕಾಣದೋ ಬಣ್ಣ ಎಂಬುದು ಬೇಂದ್ರೆ ಕಾವ್ಯದ ಇಂಗಿತ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದು ಬರೀ ಬೆಳಗಲ್ಲೋ ಅಣ್ಣಾ ಎಂಬ ಸೂಚಿತ ಅರ್ಥ ನೀಡಿದರು.

ಬೇಂದ್ರೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಏರಿಳಿತಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದರು. ಇದು ಬರಿ ಸೂರ್ಯೋದಯವಲ್ಲ. ಇದು ಭೌತಿಕ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೂ ಮೀರಿದ ಅನುಭವ. ಅದು ಜ್ಞಾನವಾಗಲೂಬಹುದು. ಅನುಭಾವದ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ದೈವಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ದಿವ್ಯ ದರ್ಶನವಾಗಬಹುದು. ರಸನಾಭೂತಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅದು – ಬೆಳಗಿನ ಹಿಂದಿರುವ ಹಲವಾರು ಅರ್ಥಗಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತವೆ.

ಬೇಂದ್ರೇಯುವರ ಪ್ರೇಮತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ವಿಧವಿಧ ರೂಪಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ________ ಶುದ್ಧ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವರು 'ಹಾರಗುದುರೆಯ ಸ್ವಾರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಲವಿನ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ 'ನಾನು ಬಡವಿ ನೀನು ಬಡವೆ ಒಲುಮೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕು' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದಾಂಪತ್ಯ ಪ್ರೇಮದ ಸಖೀಗೀತದಲ್ಲಿ ನನಗೂ ನಿನಗೂ ಅಂಟಿದ ನಂಟು' ಎಂಬ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ನುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಮಗುವಿನ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರೀತೀಯ ರೂಪ ಧರಿಸಿ ಭಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಬೇಂದ್ರೇಯವರ ಪ್ರೇಮ ತತ್ವದ ಹಲವು ರೂಪಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾ ಧರ್ಮದ ಅನೇಕ ರೂಪಗಳೇ ಸರಿ.

ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅಗಾಧವಾದುದು. ಸೌಂದರ್ಯ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಅಡಿಗೆ ಇರುವ ಕುಸುರಿನ ಕೌಶಲ್ಯ. ಅದು ಹಿಡಿಸಲಾರದಷ್ಟೂ ಸಂತೋಷ

ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿಸುವ ಭಾವಕ್ರಿಯೆಯ ಆನಂದ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ರಸ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಧರ್ಮ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಅದೊಂದು ಅಲೌಕಿಕ 'ಪ್ರಜ್ಞೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸೌಂದರ್ಯದಿ ನಾಲ್ಕು ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಪೂರ್ಣತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ 'ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಜ್ಞೆ' 'ಚತುರ್ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯ' ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ನಾಲ್ಕು ಕಣ್ಣುಗಳು', **ಹೊರಗಣ್ಣು** – ಐಂದ್ರಿಯಕ ಸೌಂದರ್ಯ – ತಾಯಿ ಕಾಣದ ಮಗುವಿನ ಸೌಂದರ್ಯ, **ಒಳಗಣ್ಣು** -- ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ, **ತಿಳಿಗಣ್ಣು** – ಬೌದ್ಧಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ – ಮಗುವಿನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, **ಹೊಳೆಗಣ್ಣು** – ಆದರ್ಶ ಸೌಂದರ್ಯ – ಮಗು ಆದರ್ಶಗಳ ಅನುಕರಣೆ.

ಇದನ್ನು ಅಲೌಕಿಕ ಕವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಅಲೋಕಿಕ ದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ತಾಯಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುಭವ.

ಬೇಂದ್ರೆಯವರು ಕಾವ್ಯ ಶೋಧನೆಯೆಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಶೋಧ. ಬೇಂದ್ರೆಯವರಿಗೆ ಮಮತೆಯ ಮೂರ್ತಿಯೆಂದರೆ ತಾಯಿ. ತಾಯಿಯ ವಿವಿಧ ರೂಪವೇ ಹೆಣ್ಣು–ಅಕ್ಕ–ತಂಗಿ–ಹೆಂಡತಿ ಮಗಳಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತ ಬಂದುಕಿನ ಶೋಧಕ್ಕೆ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ವರಕವಿಯವರು ಚಿಂತಿಸದಿರುವ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅವರ ಆಳವಾದ ಚಿಂತನ ಮಂಥನದಿಂದ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆ ಅತ್ಯಮೌಲ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿತು. ಸಮಗ್ರ–ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಗುಣಧರ್ಮ.

೧. ಮಮತೆ ಮತ್ತು ಮಮಕಾರದಲ್ಲಿ ಜೀವಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಕಾವ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಜೀವೋತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

೨. ಇದು ಬರೀ ಬೆಳಗಲ್ಲೋ ಅಣ್ಣಾ – ಎಂದು ಹೇಳಿದ 'ಬೆಳಗು' ಕವಿತೆಯಲ್ಲಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಮಹತ್ವ ವಿಶದೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೩. ಬೇಂದ್ರೆಯವರು ಶ್ರೀ ಅರವಿಂದರ ಪರಮ ಶಿಷ್ಯರು, ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ತೃಷೆ ಅಪಾರವಾಗಿತು. ಅವರ ಯೋಗದ ಪರಿ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹಾಗೂ 'ಕುಂಡಲೀನಿಯ' ಕಲ್ಪನೆ ಅನೇಕ ಕವನಗಳಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾಗಿ ಮೂಡಿವೆ. 'ಸೂರ್ಯಪಾನ', 'ಗಂಗಾವತರಣ' ಹಾಗೂ 'ಜೋಗಿ'ಗಳಲ್ಲಿ ಷಟ್ ಚಕ್ರಗಳ ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ.

೪. ನಾಕುತಂತಿ ಕವನ ಸಂಕಲನವು ನಾಕು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಆಧಾರಿಸಿದೆ. ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಮಗು ಹಾಗೂ ಭೂಮಿ ಇವುಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗ ನಗುವು, ವಿಡಂಬನೆ, ಹಾಸ್ಯಲಾಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಾತ್ವಿಕತೆಯ ಪ್ರತಿರೂಪಗಳಾಗಿ ಮಿಂಚಿವೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ಅರು ದಶಕಗಳ ನಿರಂತರ ಅಧ್ಯಯನ ಚಿಂತನ, ಮಂಥನ, ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ವಿರಾಟ ಸ್ವರೂಫ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಂದ್ರೆಯವರ ಒಲಿಸಿಕೊಂಡ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾ ಧರ್ಮವೇ ಹಿನ್ನೆಲೆ. ಇಂದಿಗೂ ಅದು ಚಿರಂತನತೆ ಪಡೆದಿದೆ.

❑

ಆರೋಗ್ಯ ಆಹ್ಲಾದ
ಭಾಗ-೨

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು ಮನುಷ್ಯನು ಆನಂದದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದುವೇ ಜೀವನದ ಯಶಸ್ಸು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಪಡೆದು ಬರುವದು ಭಾಗ್ಯವೇ ಸರಿ. ಆಹ್ಲಾದತೆಗೂ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ. ಚಿಂತೆ-ದುಗುಡು - ಅತಂಕ ಉಂಟಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಸಿದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗೊಂದಲದ ಗೂಡನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆನಂದಮಯ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾವಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೀವಾಳವೇ ಆಹ್ಲಾದತೆ - ಈ ಆಹ್ಲಾದತೆಗೆ ಕಾತ್ತೊಡಕಾದ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುವವು. ಸರಳ, ಸುಂದರ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲಿದೆ

ಇನ್ನು ಓದಿ!

ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕಾಣುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ?

ಈ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ "ಗಾಳಿ-ಮಳೆ-ಬಿತ್ತನೆ-ಹೊಲಗದ್ದೆ" ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. 'ನೀವು ಯಾವ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ, ಬಿ.ಪಿ. ಶುಗರ್ ಹೇಗಿದೆ, ಯಾವ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕಂಡಿರುವಿರಿ' ಎಂಬುದಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ಛಟ್' ಅಂಥ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ 'ಥಟ್' ಎಂದು ಜನ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಬಳಿ ಧಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಒತ್ತಡಮಯವಾಗಿದೆ. ತಾನು ಬೇಗನೇ ಗುಣಮುಖವಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವೇ ಹೊರತು ನಾವೆಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಎಂಬುದಲ್ಲ.

- ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಲಿನಿಕ್ / ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬರಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ಇಬ್ಬರ ಸಮಯವೂ ಬಹು ಮೌಲ್ಯವಾದುದು. ರೋಗ ಚರಿತ್ರೆಯ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಾವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರರು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಡಾಕ್ಟರರೇ ಪದೇ ಪದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲು ಆಸ್ಪದ ನೀಡಬಾರದು.
- ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ಚರಿತ್ರೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ X-Ray ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ.
- ನಿಮಗುಂಟಾದ ತೊಂದರೆ, ತಿಂದ, ಆಹಾರ, ಸೇವಿಸುವ ನೀರು ಮುಂತಾದವುಗಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆಯೇ ಹೇಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಅನುವಂಶೀಯತೆ – ಪೂರ್ವೇತಿಹಾಸ ನೆನಪಿನಿಂದ ಹೇಳಿ.

☞ ಜ್ವರ, ಕಮ್ಮು, ಕಫ, ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕುರಿತು ಹಾಗೂ ಆಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆ, ಆಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ತಪ್ಪದೇ ಹೇಳಿ. ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಧೂಮಪಾನ ಚಟ, ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟದೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ಆ ಕುರಿತು ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಹೇಳಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪದೇ ಹೇಳಿ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸು ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲಿ. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ದುಗುಡ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಭಯ, ವಿಭ್ರಮೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿ.

☞ ಡಾಕ್ಟರರು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿ.

☞ ಡಾಕ್ಟರರು ಹೇಳಿದ ರಕ್ತ – ಮಾತ್ರ – ಮಲ ಕಫ X-Ray ಮುಂತಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ರಿಪೋರ್ಟ್ ತಂದು ತೋರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಂತರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕುರಿತು ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವರು.

☞ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಹಾಗೂ ಹೇಳಿದ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಲ್ಲವನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಔಷಧ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಮಾತ್ರೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅನುಸರಿಸಿ.

☞ ನಿಮ್ಮ ಗುಣಮುಖತೆಯ ಬಗೆಗಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ನೀಡಿ ಜಾಡ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕಾಣಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆ–ಮದ್ದು–ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳ ದಾಸರಾಗಬೇಡಿ.

☞ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬದಲಾಯಿಸಕೂಡದು, ಕಂಡವರೊಡನೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಯ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ ಇಲ್ಲದ ಚಿಂತೆಯ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳಬೇಡಿ. ಆತಂಕವುಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

☞ ಡಾಕ್ಟರರು ಆಲೋಪಥಿಯ ಔಷಧಿ ಕ್ರಮ ವಿಧಿಸಿದ್ದರೆ ಅದರೊಡನೆ ಆಯುರ್ವೇದ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳ ಅಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಅಪಾಯವುಂಟು ಮಾಡುವುದು.

ತದನಂತರ ವ್ಯಾಧಿ ಗುಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾದ ನೀವು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕಾಣಲೇಬೇಕು. ಅವರು ಹೇಳುವ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಔಷಧಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಗುಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ

ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಸೂಚಿಸಿದ ಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮಗೆ ವಿಧಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಬೇಡಿ. ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ ಗಮನಿಸಿ.

❑

ಬಾಯಿಯ ಹುಣ್ಣು (ಹುಗುಳು) ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯ : ಉಪಚರಿಸುವುದು ಕಠಿಣ

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆ "ಬಾಯಿಯ ಹುಣ್ಣು ಹುಗುಳು" "ಬಾಯಿ ಬರುವಿಕೆ" ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು. ತೀವ್ರ ಬಾಧೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾಗಲಿ, ಖಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಬಾಯಿಗೆ ಹತ್ತಿಸದಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ನೀವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನೇ ಕಸಿಯುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಉಪಚರಿಸಿದರೆ ಉಪಚಾರ ಸುಲಭ.

ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಒಳಗಡೆಗೆ ನೀವು ಕಾಣುವುದು ಎಲ್ಲಡೆಗೆ ಆವೃತವಾದ ಲೋಳ್ಪರೆ. ಈ ಲೋಳ್ಪರೆಯು ಈ ಲೋಳ್ಪರೆಯು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಆರ್ದ್ರವಾಗಿಟ್ಟು ಅನ್ನ ನುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಅದಲ್ಲದೆ ದವಡೆ–ಒಸಡು–ಹಲ್ಲು–ಗಂಟಲು ಮುಂತಾದ ಹಲವು ರಚನೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಆವೃತಗೊಂಡ ಲೋಳ್ಪರೆಯು ಕರೆಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಉರಿಯೂತಕೆ ಕಾರಣವಾದರೆ 'ಬಾಯಿ ಬರುವಿಕೆ'ಯ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಕೆನ್ನೆಯ ಒಳಭಾಗ, ವಸಡು, ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿ, ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳ ಹಾಗೂ ಅದರ ಒಳಭಾವಣಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರಚನೆಯಿಂದಲೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದು.

ಈ ತೊಂದರೆ ಕೇವಲ ಲೋಳ್ಪರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಿತಿಗೊಳ್ಳದೆ ಅದರ ಒಳ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೃದುಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಆವರಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ತೀವ್ರತರವಾದ ನೋವು ಕೂಡ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಬಾವು, ಕೆಂಪು ಭರಿತ ಲೋಳ್ಪರೆ ಅಷ್ಟೇಲ್ಲದೆ ಅಲಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯು ಒಣಗಿರುವುದು. ಅದು ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಕೆರಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಬಾಯಿಯ

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯು, ಒಸಡಿನಿಂದ ಬರುವ ಕೆಲವು ಹಾಗೂ ರಕ್ತ-ರೋಗಾಣು ಹಾಗೂ ವೈರಾಣು ಮತ್ತು ಫಂಗಸ್ (ಬೂರಸ) ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬೀಡು ಬಿಡುವದರಿಂದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ತೊಂದರೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ತೀವ್ರತರ ನೋವಿನೊಂದನೊಂದಿಗೆ ಮೆಲಕಾಡಿಸುವದು ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿ, ವೈರಾಣುನಿಂದ ಗೊಬ್ಬರ (ದಡಾರ) ಗನೋರಿಯಾ ಗಂಟಲ ಕೆರೆತ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಕೆಮ್ಮು-ಜ್ವರ ಕೂಡ ಈ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಹಿಟಮಿನ್ ಬಿ-೧೨, ಫೋಲೆಟ್ ಅದು ಅಲ್ಲದೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳ ಅಭಾವದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯು ಕೂಡ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತರುವುದು.

ಅತೀ ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳದ ಲೋಳ್ಪರೆ ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆ -ಯನ್ನು ಸುಡುವುದರಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಎದ್ದು ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಅತೀಯಾದ ಬಹಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸುಪಾರಿ ಗುಟಕಾ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ಲೋಳ್ಪರೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುವುವು ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬಿಂದುವಿನ ಆಕಾರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ೨-೫ ಸೆಂ.ಮೀ. ಆಕಾರ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ.

ಚುಂಬನ-ಕ್ರಿಯೆಯು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ರೋಗಾಣು, ವೈರಾಣು ಹಾಗೂ ಫಂಗಸ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಈ ಬಾಯಿಯ ಹುಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಹರಡುವುದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮುದ್ದಾಡಬೇಡಿ. ಅದಂತೆ ಸತಿ-ಪತಿಗಳು ಚುಂಬನ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು, ವಿಕಾರಗೊಂಡ ಟೂತ್‌ಬ್ರೆಶ್ ಟೂತ್‌ಪೆಸ್ಟ್ (ಒಗ್ಗದ) ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕೂಡ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ತರಬಹುದು. ಖಚಿತ ಪಟ್ಟು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಮುಖದ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ತುಟಿಮೂಲೆಗಳಿಗೆ ಸಪರೀತ ಉರಿಯೂತ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಬಾವು ಬರಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಫಂಗಸ್ (ಥ್ರಶ್) ಕೂಡ ಬಾಯಿಗೆ ಉಪಟಳ ತರುವುದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಹಿಟಮಿನ್ ಬಿ-೧೨, ಬಿ-೨ಸಿ, (ರೈಬೊಫ್ಲೆವಿನ್) ಬಿ-೩ (ನೈಸಿನ್) ಬಿ-೬ಸಿ (ಪೆರಡಾಕ್ಸಿನ್) ಬಿ-೯ (ಫೊಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್) ಅಥವಾ ಸೈನೊಕೊಬಲ್ಲೆಮ ಈ ಕೊರತೆಗಳು ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿ ಲೋಳ್ಪಕೆಯನ್ನು ಹಾಳಗೆಡವುತ್ತವೆ. ವಸಡುಗಳಿಗೂ ಬಾವು ಬರುವುದು.

ಅತೀಯಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಔಷಧಗಳ ತೀವ್ರತರದಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬಂದು ಬಾಯಿ ಅಂಗಳದ ಲೋಳ್ಪರೆಗೆ ಬಾವು ಬಂದು ತುತ್ತು ನುಂಗುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ದೇಹದ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಹಜ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ್ದು ಅವಶ್ಯ. ಔಷಧ ಅವಾಂಛಿತ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕೆಲವು (ಉಪಚಾರಗಳು) ಉಪಾಯಗಳು

೧. ಕಡಿಮೆ ಆರ್ದ್ರತೆ ಇದ್ದು ಬಾಯಿಯು ಹಾಗೂ ತುಟಿಗಳ ಮೂಲೆಗಳು (angles) ಒಣಗಿ ಕೆಂಪಗಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಬೊರಾಕ್ಸ್ ಲೇಪಿಸಬಹುದು ಉತ್ತಮ.

೨. ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರಕಲುಗಳು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆ ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳನ್ನು (ಅಧರ ಲೇಪನ) ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

೩. ಪದೇ ಪದೇ 'ಅಲರ್ಜಿ'ಯುಂತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಹಿಡಿರಬೇಕು ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರ / ಔಷಧ ಸೇವನೆ / ತಿನ್ನುವ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

೪. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅತಿ ಭೇಧಿಗೆ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಿರಿ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆಗೆ Vitamin B-Complex ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

೫. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣು, ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಪೌಷ್ಠಿಕ ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ,ಬಿ-೧, ಬಿ-೨ ವ್ಹಿಟಮಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.

೬. ಬಾಯಿಯ ಲೋಳರೆ ಕೆರಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು - ಅರಿರ್ ಆಯಿರ್ ಲೇಪಿಸಬಹುದು.

೭. ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಗುಳಿಗಳು ಬಿದ್ದು ಅನ್ನದ ಶೇಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೀಡು, ಬಿಟ್ಟು ರೋಗಾಣುಗಳ ವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿದ್ದರೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಿರಿ.

೮. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ತುಟಿಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿ ಹತಾಶಗೊಂಡು 'ಲಿಪ್‌ಬಾಮ್' 'ಆರ್ದ್ರತೆ ರಕ್ಷಕ'ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ದಿನಗಳ 'ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್' ಬಳಸುವುದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

೯. ಬಹು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ತುಟಿಗಳ ವರ್ಣ ಅಂದಗೆಟ್ಟು ಸೀಳುಗಳು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಕುರುಹಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು 'ಕ್ಯಾಂಡಿಡ್' ಸೋಂಕು ಪದೇ ಪದೇ ಪೀಡಿಸುವುದು.

೧೦. ಅನಿಯಂತ್ರಿಕ ಗ್ಲುಕೋಜವುಟ್ಟವು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆಯೊಡನೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಕಾರಣ ಗ್ಲುಕೋಜ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಲಿ.

೧೧. ನಿರಂತರ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ.

೧೨. ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಸುಲಭವಾದರೂ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾತ್ರ ಗಂಭೀರ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯ ಉಂಟಾದ ಚಿಕ್ಕ ಹುಣ್ಣು, ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಕಾರಣ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

❑

ಕಿವಿ-ಮೂಗು ಗಂಟಲು

ಕಿವಿ ಮೂಗು ಗಂಟಲು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನದಿಂದಲೇ ಇನ್ನುಳಿದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ ಎಂದೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಇವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಕೇವಲ ಪೊಳ್ಳು ಗುಹೆಗಳು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವವು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಕಾಣುವದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದಾಯಕವಲ್ಲ. ಆ ವಿಶೇಷ ರಚಿತಗನ್ನಡಿಯಿಂದ ಪರಾವರ್ತಿತ ಬೆಳಕಿನ ಪುಂಜದಲ್ಲಿ ಇವರ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ ಸಾಗಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಗನ್ನಡಿಗಳು ಕೆಲವಾರಿ ಗಂಟಲಿನ ಪ್ರದೇಶ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವವು.

ಕಿವಿ ಮೂಗು ಗಂಟಲಿನ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಭೀಕರ ಕ್ಯಾನ್ಸರವರೆಗೂ ಪಸರಿಸಿವೆ. ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ "ಕಿವಿ ಮೂಗು ಗಂಟಲು" ರೋಗಗಳು ಗಂಭೀರವಾಗಿರದೆ ಅಲ್ಪಉಪಚಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಬಗೆ ಹರಿಯುವವು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವದು. ಅವಶ್ಯಕ. ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ, ತನಿಖಾ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನತೆ, ಅರೆವೈದ್ಯರು ಅನುಸರಿಸುವ ವಾಮ ಮಾರ್ಗಗಳು, ರೋಗಗಳನ್ನು ಕೆಲವಾರಿ ಜಟೀಲಗೊಳಿಸುವವು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಕಿವಿ ಮೂಗು ಗಂಟಲು ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಜ್ಞಾನ ಇರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಕಿವಿ :

ಕಿವಿಯ ಕುರಿತು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಕರಾರು ಅಂದರೆ ನೋವು ಸೋರುವದು ಮತ್ತು ಕಿವುಡುತನ, ಕಿವಿ ನೋವು ಎದ್ದಿದೆಯೆಂದರೆ ರೋಗಿ ಡಾಕ್ಟರರ ಬಳಿ ಧಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗಟ್ಟಿಕಟ್ಟದ ಕೂಗಣಿ ಇರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕುರುವು ಆಗಿರಬಹುದು, ಅದು ಅಲ್ಲದೆ ಮಧ್ಯ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು, ಕೀವು ತುಂಬಿರಬಹುದು, ಅಲ್ಲದೆ ಗಂಟಲು ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ದವಡೆಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ

ಕೂಡ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ನೋವು ತರುವುದು. ಹೀಗೆ ನೂರೆಂಟು ನೋವಿಗಾಗಿ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೇ ಕಿವಿಯ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಗಂಭೀರ ಕಾರಣಗಳಿಪಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊರಗಡೆಯ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಬಂದ ಧ್ವನಿಯ ಅಲೆಗಳು ಕರ್ಣಪಟಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿ ಕಂಪಿಸುವುದರಿಂದ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಈ ಸಂವೇದನೆಯು ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಯಥಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನ ಮೆದುಳನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತ ಕೂಗಣಿ, ತೂತು ಬಿದ್ದ ಇಲ್ಲವೇ ಹರಿದ ಕರ್ಣ ಪಟಲ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಅಸ್ಥಿ ಸರಪಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಗ್ನತೆ ಹೀಗೆ ಯಾವಕಾರಮಕ್ಕಾದರೂ ಕಿವುಡುತನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವದು ಇವುಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲವೆ ಔಷದೋಪಚಾರದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಶ್ರವಣ ನರಗಿವುಡುತನ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ. ಸೋರುವ ಕಿವಿ ವಿಶೇಷತಃವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತೀವ ದುರ್ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಈಡಾದ ರೋಗವೇ ಸರಿ. ಕೆಲ ಜನರು ಇದು ಸಹಜ ನಿಸರ್ಗಕ್ರಿಯೇ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪು. ಸೋರುವ ಕಿವಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಅದು ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಾಪಯ ಮತ್ತು ಕಂಟಕಗಳನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಸೋರುವ ಕಿವಿ ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಜಟಿಲ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟ ರೋಗವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಪಾರ್ಶ್ವಾಘಾತ, ಕುರುಡುತನ, ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಸಾವನ್ನು ತರಬಲ್ಲ ವ್ಯಾಧಿಯುದು. ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದಾಗಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಅದನ್ನು ಉಪಚರಿಸಿದರೆ ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರ. ದೇಹದ ಅಸಮಕೋಲನತ್ವ ಮುಖ ಸೊಟ್ಟಾಗುವಿಕೆಗೆ ಸೋರುಗಿವಿಯ ಪರಿಣಾಮವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ಕೆಲವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದಂತೆ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನತ್ವ ಕಾಯುವದು ಕಿವಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೊಂದು ಮುಖದ ನರವು ಮಧ್ಯಗಿವಿಯಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಬರುವದೆಂದ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯಗಿವಿಯ ಯಾವದೇ ಸೋಂಕು ಮುಖದ ನರವನ್ನು ಘಾಸಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಮೂಗು :

ಮೂಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆಗಡಿ, ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಕರಾರುಗಳು. ಮೂಗಿನ ಒಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಭಿತ್ತಿಯು ವಾಲುವದರಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಅಚ್ಚಾದಿತ ಉಬ್ಬುಗಳು ಬಾಯುವದರಿಂದಲೂ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಮೂಗಿನ

ಯಾವದೇ ತಕರಾರುಗಳು ಕೇವಲ ಮೂಗಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೇ ಕೆಲಬಾರಿ ಎಲುಬಿನ ಪೊಳ್ಳುಗಳಿಗೂ ಪಸರಿಸಬಹುದು. ಎಲುಬಿನ ಪೊಳ್ಳು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯವ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕೀವು ಮತ್ತು ದುರ್ಮಾಂಸ ಬೆಳೆದು ತಲೆನೋವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷತಃ ತಂಪುಹವೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ಕೂಡಲೇ ತಲೆನೋವಿನ ಕಾರಣ ಎಲುಬಿನ ಪೊಳ್ಳು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯ (ಕುರಹ) ಊತವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಔಷದೋಪಚಾರದಿಂದ ಶಮನವಾದರೂ ಧೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಬಳಲಿಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಮೂಗಿನ ಮದ್ಯ ಭಿತ್ತಿ ವಾಲುವಿಕೆಯಿಂದ, ಎಲುಬಿನ ಪೊಳ್ಳದಲ್ಲಿಯ ಉರಿಯೂತದಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಲೂ ಶೀತವು ಪದೇ ಪದೇ ಪೀಡಿಸಬಹುದು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುವದು, ಶೀನುಗಳು ಬರುವದು, ಇದು ಅಲರ್ಜಿ (ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ) ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಸರಿ. ಮೂಗು ಸೋರುವದಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿಯೊಂದನ್ನೇ ಕಾರಣವಾಗಿರದೇ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳು (ಪ್ಯಾರಾಸೈಟ್ಸ್) ಗುಂಗಾಡಿನ ಕಡಿತವೂ ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಔಷಧದಿಂದ ಶಮನಪಡಿಸಬಹುದು. ಮೂಗಿನಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಕೇವಲ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಗಾಬರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ಎಲುಬಿನ ಪೊಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅತೀ ರಕ್ತಒತ್ತದಂಥ ರೋಗಗಳು ರಕ್ತಸ್ರಾವವುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಹಿನ್ನಲೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವದು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ.

ಗಂಟಲು :

ಗಂಟಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಕರಾರುಗಳೆಂದರೆ ನೋವು. ತುತ್ತು ನುಂಗಲಿಕ್ಕೆ ಕೆಲಬಾರಿ ಕಠಿಣ. ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ, ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಗಂಟಲಿನ ಉರಿಯುತದಿಂದ ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೋವು ಕಂಡು ಬರುವದು. ಗಲಗ್ರಂಥಿ (ಟಾಲಸಿಲ್) ಇದು ಕರುಳಿನ ಬಾಲದಂತಿರುವ "ಅಪೆಂಡಿಕ್"ದ ಹಾಗೆ. ಇದೊಂದು ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಗೌಣ ಅಂಗಾಂಗ. ಅದಕ್ಕೆ ಊತ ಇಲ್ಲವೆ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದು. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗಡ್ಡೆ (ಅಡೆನಾಯಿಡ್) ಮತ್ತು ಟ್ಯಾನ್ಸಿಲ್ ಬಾದೆಯೆಂದ ಬರುವ ಸೋರುವ ಕಿವಿಯು ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಬಗೆಹರಿಯದಿದ್ದರೆ ಆ ಗಡ್ಡೆ ತೆಗೆಯಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ

ಅನ್ನದ ತುತ್ತವು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಗದೆ ಅಡೆತಡೆಯುಂಟಾಗ ಹತ್ತಿರದೆ ಮತ್ತು ಗೊಗ್ಗರಗೊಂಡ ಧ್ವನಿಯೂ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರದಿದ್ದರೆ ಇವು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಪ್ರಥಮ ಚಿನ್ಹೆ ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗ ಅಡೆತಡೆಗೆ ಮತ್ತು ಧ್ವನಿಗೊಗ್ಗೆರತೆಗೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ಕಾರಣಗಳುಂಟು.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ತೇಕು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಗಂಟಲಮಾರಿ (ಡಿಫ್ತೆರಿಯಾ) ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಉರಿಯೂತ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಂಡ ಅನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಇವು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕಾರಿಗಳು. ಕೆಲ ಬಾರಿಯಂತೂ ಇದಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯು, ಆರೈಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಬಹುದು. ಅನ್ಯಾವಸ್ತುಗಳು (ಫಾರೆನ್‌ಬಾಡಿ) ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋದಾಗ ಕೆಲ ವಿಶೇಷ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುವದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳ ಹುಪ್ಪಡಿ ಹೋದಾಗ ಚಿಮ್ಮಟಗೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ಅನುಭವಿ ತಜ್ಞರಿಗೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಯತ್ನ ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿಯಾಗುವದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಟಿಲಗೊಳ್ಳುಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಧೆಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಹೌದು, ಇಬ್ಬಗೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆದಂಥವು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ ಜ್ಞಾನ ತರಬೇತಿ ಅವಶ್ಯಕ ಕೆಲವೊಂದು ಮಾತುಕಗಳನ್ನು ನೀವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

೧. ಸೋರುವ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುವದು, ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪಿನ್ನು, ಕಡ್ಡಿ, ಹಾಕಿ ಕೂಗಣಿ ತೆಗೆಯುವದು ಅಪಾಯ ತರಬಲ್ಲದು.

೨. ಸೋರುವ ಕಿವಿಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಧಸ್ಮೃತಿಯುಂಟಾದರೆ ಅದು ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು.

೩. ಸೊಟ್ಟಾದ ಮುಖದ ಉಪಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೂಡಲೇ "ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು" ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.

೪. ಮಾತು ಹಾಗೂ ನುಡಿ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯು ಅವಶ್ಯಕವು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ಎರಡು ವರುಷ ಪೂರ್ತಿಗಳೆದರೂ ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೂ ಬಹುಶಃ ಮಗು "ಮೂಕ" ಏರಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ.

೫. ಅನುಭವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಅನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.

೬. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಪ್ರಸಂಗ ಒದಗಿದರೆ ಮುಖ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ೧೦–೧೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ (ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ) ಮುಚ್ಚಿ ಹಿಚುಕಿ ಹಿಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ಬಾರಿ ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವದು. ಬರ್ಫ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನ ಅರಿವೆಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇಡಬಹುದು. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

೭. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಹಾಯೆನಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

೮. ಸಿಂಬಳ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಡಿ. ಒಂದರ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಸಿಂಬಳು ಹೋಗಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

೯. ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರು ಕಪೋಲ ಎಲುಬಿನ ಪೊಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿ (ಕುಹರ) ಊತ ಉಂಟಾದಾಗ ನೀಡುವ ರಂಧ್ರೋಪಚಾರ (ಎಂಟ್ರಲ್ ಪಂಕ್ಚರ್) ನೀಡಿದರೆ ಅದನ್ನೇ ಪುನಃ ಪುನಃ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಸರ್ವಥಾ ತಪ್ಪು.

೧೦. ಸೋರುವ ಕಿವಿ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೂ ಟ್ಯಾನ್ಸಿಲ ಪದೇ ಪದೇ ಊತವು ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆದ್ದರಿಂದ ಟ್ಯಾನ್ಸಿಲ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧೧. ಜ್ವರವುಳ್ಳ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ಪೇರುಗೊಂಡ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಂಡರೆ ಗಂಡಾಂತರ ಸೂಚನೆಯಂದೇ ಭಾವಿಸಿ ತಜ್ಞರ ಹತ್ತಿರ ಧಾವಿಸಬೇಕು.

೧೨. ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲದ "ಕ್ಯಾನ್ಸರ್" ಪ್ರಾರಂಭ ಚಿನ್ನಗಳು.

- ಅ) ಸೋರುವ ಕಿವಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಕೂಡಿದರೆ
- ಬ) ಮೂಗಿನ ಒಂದೇ ಹೊಳ್ಳಿಯಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವಗೊಂಡರೆ
- ಕ) ಮೂಗಿನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾವು.
- ಡ) ಗಂಟಲದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯ ವಸ್ತು ಸಿಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಭಾಸ.
- ಇ) ಗಂಟಲಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೋವು ರಹಿತ ಗಂಟುಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ.

ಫ) ಎಷ್ಟೇ ಔಷದೋಪಚಾರವನ್ನು ನೀಡಿದರೂ ಗೊಗ್ಗರಧ್ವನಿ ಸರಿಯಾಗದಿರುವಿಕೆಯು.

ಜ) ಕ್ಯಾಕರಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತ ಸಿಕ್ತ ಉಗುಳು.

ಕ) ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಸತತ ನೋವು.

ಲ) ತುತ್ತು ನುಂಗು ಕಠಿಣವೆನಿಸೆದಾಗ ಮತ್ತು ನೋವು.

ಮ) ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ಹಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಗುರುತಿಸಿ ಉಪಚರಿಸಿದರೆ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಗುಣಕಾರಿ. ಭಯದಿಂದ ಡಾಕ್ಟರರ ಹತ್ತಿರ ನಿಮ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡಬೇಡಿ. ರೋಗ ಚರಿತ್ರೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಕೊಡಿ.

೧೩) ಸತತ ಧೂಮ್ರಪಾನ, ನಾಶಿ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಮಸಾಲೆ ಸೇವನೆ, ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ರೋಗ ಕೆರಳಿಸುವ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಚಟವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಚಟವಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಡಿ.

❑

ಚರ್ಮ : ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚ

ಚರ್ಮವು ದೇಹದ ಬಹು ವಿಶಾಲವಾದ ಅಂಗ. ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಆವೃತವಾಗಿರುವ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತ್ವಚೆ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರಿದೆ.

ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಚರ್ಮ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಇಲ್ಲ. ತೆಳುವಾದದ್ದು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ ದಪ್ಪಗಿನಿ ಚರ್ಮ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ. ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ನಡೆಯುವವರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮಒಂದು ಸೆಂ.ಮೀ. ದಪ್ಪವಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆ – ಮೆಲ್ಗಡೆಯದ್ದು ೦.೫ ಎಂ.ಎಂ. ಇರುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪದರಗಳು ಹೊರಪದರು ಮತ್ತು ಆಳದಲ್ಲಿ ಒಳಪದರು. ಹೊರಪದರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಅತೀಸೂಕ್ಷ್ಮ ಐದು ಪದರುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಸುತ್ತಣ ಪ್ರಪಂಚದೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಜರಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕವೇ ಜರಗುತ್ತದೆ. ಬಿರುಕಿಲ್ಲದ ಭದ್ರ ಚರ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ರೋಗಾಣುಗಳ ದಾಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊರಗಿನ ನಿರ್ಜೀವ ಚರ್ಮ (ಮೇಲ್ಚರ್ಮ) ಹೊರಪಡರು ಮತ್ತು ಅದರಡಿಯ ಜೀವಂತ ಚರ್ಮ (ನಿಜಚರ್ಮ)ವೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೊರ ಚರ್ಮ ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದು ರೂಪ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸು–ತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂದವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿಜ ಚರ್ಮದ ಅಡಿಪಾಯ ಪದರುಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಕೋಶಗಳು ಹಳೆಯದಾದಂತೆ ಪದರುಗಳು ಹೊರಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಿದರದತ್ತ ಸಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಜಾಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದಿ ನರಗಳು, ಬೆವರು ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕೂದಲದ ಬೇರು ಕೋಶಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಚರ್ಮ

ಬಿರುಸಾಗಿಯೂ, ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಯೂ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರುವದು.

ಚರ್ಮ ಒಳಗಡೆಗೆ ಆಂತರಿಕ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದರೆ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಪರಿಸರದೊಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಸ್ಪದ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು :

೧. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ರಕ್ಷಿಸುವದು. ಅದು ಇಳಿಯಲು ಹಾಗೂ ಏರಲು ಬಾರದಂತೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುವದು ೩೭°ಸಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಡುವದು ಶಾಖ ಹಾಗೂ ಚಳಿಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಕ್ರಿಯಾ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಅಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಗಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾನದಂಡ.

೨. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನೆಯ 'ಗ್ರಾಹಿ'(Receptors)ಗಳುಂಟು ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಸರಪಥದ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿ ಯದಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ವಸ್ತುವಿನ ವಸ್ತು ಸ್ಥಿತಿ ಆಕಾರ-ಭಾರ ಎಲ್ಲವೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಅಸ್ಥಿತ್ವ ವಿನ್ಯಾಸ ಗೊತ್ತು ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

೩. ಚರ್ಮವು ಬಹುಮುಖ್ಯ ದೇಹವನ್ನು ರೋಗಾಣುಗಳ ದಾಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. (Innate Immunity) ಅಂದರೆ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ದೈವ ನೀಡಿದ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚವೂ ಹೌದು.

೪. ಅಲ್ಲದೆ ಸೂರ್ಯ ಎಳೆಬಿಸಿಲಿನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ[Utraviolet]ಗಳಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ತಯಾರಿಕೆಯ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

೫. ಚರ್ಮ ಅನೇಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ವಿಷಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಭದ್ರಕೋಟೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಬೆಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಾಭಕಾರಿ. ಇವುಗಳ ತಾಣ ಇದೂ.

೬ ಬೆವರಿನ 'ಸ್ವೇದ' ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗಾದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಏರದಂತೆ ಸಹಜ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ.

೭ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಲ-ದ್ರವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಚರ್ಮ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

೮. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಣಗೊಡುದಿವಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ವರ್ಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

೧. ಚರ್ಮವು ಒಣಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

೨. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

೩. ಆಗಾಗ ಮೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

೪. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಮೃದುವಾದ ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಕಲ್ಲು, ನಾರು ಹಾಗೂ ಬ್ರಷ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೫. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಶುಭ್ರವಾದ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೬ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಬೆವರು ಹೋಗಿ ದೇಹ ಶುಚಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ನಾನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೭ ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು.

೮. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಆಲರ್ಜಿ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

೯. ಕಜ್ಜಿ (Scabies), ಅಮ್ಮ (Chicken pox) ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಅಂಟುರೋಗ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧೦. ಹೊರಗೆ ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಬಂದಾಗ ಕೈ-ಕಾಲು ಮುಖ

ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧೧. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದೂ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು. ಚರ್ಮದ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧೨. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೧೩. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧೪. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧೫. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುಮಾಡುವ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಒಣಗದೆ ನವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೬. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳಿಗೆ 'ಕೊರಕಲು' (ಒಡೆಯುವದು) (Crock) ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು, 'ವ್ಯಾಸಲಿನ್' ಲೇಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಲಚೀಲ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

೧೭. ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾತ್ರೆ, ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಹೂವಿನ ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಾ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ 'ಹೈದಕಿ' (ದಬ್ಬುಗಳು) ತಿಂಡಿ ತುರಿಕೆಯುಂಟಾದರೆ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೧೮. 'ಮೊಡವೆ' ಮತ್ತಿತರ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಲಾಮು, ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ 'ಮಲಾಮು' ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವೇರಿ ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನು ಕಾಯಂಆಗಿ ಹಾಳಗೆಡುಹುದು.

೧೯. ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಾದ 'ಲಿಫಿಸ್ಟಿಕ್' (ತುಟಿಗಳಿಗೆ), ಮತ್ತಿತರ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಕೃತಕ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಲಿ.

❑

ಯಕೃತ 'ಆರೋಗ್ಯ' ರಕ್ಷಿಸುವ ಯಜಮಾನ...!

ಯಕೃತ ಅಂದರೆ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವಾಗುವದು ಕಠಿಣ. ಆದರೆ 'ಲಿವ್ಹರ್' ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಒಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲು, ಯಕೃತವೊಂದು ಸ್ವಾಸ್ಥಯುತವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಸೂತ್ರ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಜೀವನವನ್ನು ಶೂನ್ಯವಾಗಿರುಸುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಯಕೃತವು ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಯಜಮಾನನು ಹೌದು. ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ 'ಅಧ್ಯಕ್ಷ'ನಾದರೆ ಯಕೃತ್ತು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯೇ ಸರಿ. ಯಕೃತದಲ್ಲಿ ನೂರೆಂಟು ಶರೀರ ಕ್ರಿಯಾ ಜಾಲಗಳು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಒಂದರ ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಅದು ಆಹಾರ ಉಗ್ರಾಣದ ಒಡೆಯನು ಹೌದು. ದೇಹ ರಕ್ಷಿಸುವ ಶಿಸ್ತಿನ ಸಿಪಾಯಿಯೂ ಹೌದು. ನೂರೆಂಟು ಕ್ರಿಯಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು. ನಿಮ್ಮ ಎದೆಗೂಡಿನ ಕೆಳಗಡೆಗೆ ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಯಕೃತ ವಾಸವಾಗಿದೇ. ಬಲಬದಿಯ ವಪೆಯ ಕೆಳಗಡೆ ಇರುವ ಅರ್ಧಗೋಲಾಕಾರದ ಗೂಡಿನಲಿ ಕುಳಿತಿದೆ. ಯಕೃತ್ತು ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದಿದ್ದು ಕೆಂಬಣ್ಣ ಇಲ್ಲವ ಕಂದುಮಿಶ್ರಿತ ವರ್ಣ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ೧.೫ ಕೆ.ಜಿ.ಯಿಂದ ೧.೬ ಕೆ.ಜಿ. ಭಾರವಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥಿಯ 'ಸ್ಪಂಜಿ'ನಂತಹ ರಚನೆ ಪಡೆದಿದ್ದು ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಶೇ. ೧ ದೇಹದ ತೂಕದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಯಕೃತ್ತಕ್ಕೆ 'ಈಲಿ' 'ಪಿತ್ತಾಂಗ' ವೆಂಬ ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳಿವೆ. ಇದು ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು (ಬೈಲ) ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ (ಕ್ಲಿನಿಕಲ್) ಯಕೃತದ ಗಾತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ತುಂಬ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ – ಇಲ್ಲವೆ ಕುಗ್ಗಿದೆ ಗೊತ್ತಾದಾಗ ರೋಗದ ಜಾಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಕೃತ ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲೆಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ದೇಹದ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ಅಂಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ರಸ್ತನಾಳಗಳ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಜಾಲವಿದೆ. ಯಕೃತ ಮಹಾದ್ವಾರ ನೀಲೆ (Portalvein) ಮತ್ತು ಧಮನಿಗಳು ಹೆಣೆದು ಕೊಂಡಿವೆ. ಮಹಾದ್ವಾರದ ನೀಲೆ ಶೇಕಡಾ ೭೫ರಷ್ಟು ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸಿದರೆ ಇನ್ನುಳಿದುದನ್ನು ಶುದ್ಧರಕ್ತದ ಧಮನಿಗಳು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡು ಮೂಲಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯು (೨) ಸಮಪಾಲದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅವು ಶಾಖೋಪಶಾಖೆಗಳಾಗಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸಿ ಯಕೃತದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಓಗೊಡುತ್ತವೆ.

ಇದರಂತೆ ಪಿತ್ತರಸ (Bile)ದ ನಾಳಗಳ ಜಾಲವು ಕೂಡ ಯಕೃತ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಯಕೃತವು ಸುಮಾರು ೧,೫೦೦ ಮಿ.ಲಿ. ರಕ್ತ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ ಕೋಶಗಳು ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಈ ಪಿತ್ತರಸ ಪಿತ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಪಿತ್ತಕೋಶ (Ball.Bladdel)ರಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತರಸದ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿಯ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲವು ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡ ಪಿತ್ತರಸವು ಇನ್ನೊಂದು ನಾಳದ ಮೂಲಕ ವಕ್ರಗರಳು (duodenum) ಸೇರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಗೋಲಕಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂಬ ವರ್ಣಮಯ ಸಂಯುಕ್ತವಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಕಣಗಳ ಜೀವಿತಾವಧಿ ೧೨೦ ದಿನಗಳು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಅವಸಾನ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದಾಗ 'ಹೇಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್' ವಿಘಟಿತವನಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ 'ಪೈರೊಲ್' ಉಂಗುರಗಳಿಂದ 'ಬಿಲವಿರ್ಡಿನ್' ಎಂಬ ಶೇಷ ವಸ್ತು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಇದು 'ಬಿಲುರುಬಿನ್' ಎಂಬ ವರ್ಣಮಯ 'ಶೇಷ' ವಸ್ತು ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುವದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇದು ೧ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ. ಡಿಎಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ 'ಕಾಮಣಿ' (ಜಾಂಡಿಸ್) ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತರಸದಲ್ಲಿಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಬೈಲ ಲವಣಗಳು (Bilesalts) ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬದ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೀರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಯಕೃತದ ಕ್ರಿಯಾಧರ್ಮ :

೧. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೊಟಿನ್ ಹಾಗೂ ಅಮೈನೊ ಆಸಿಡ್‌ಗಳ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಳ.

೨. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಿಷ್ಟಮಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಚಕ್ರಮಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಗ್ಲುಕೋಜನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವದು. ಇದು ಪ್ರೊಟಿನ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬುಗಳ

ಮೂಲದಿಂದಾಗಿರಬಹುದು.

೩. 'ಗ್ಲೈಕೋಜನ್' ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪವನ್ನು ಗ್ಲುಕೋಜಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವದು. 'ಗ್ಲೈಕೋಜನ್' ಇದು ಸಂಗ್ರಹ ರೂಪ.

೪. ಗ್ಲುಕೋಜನ್ನು ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದು.

೫. ಪ್ರೊಟಿನಗಳ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ತಾಣ [ಮೆಟಬಾಲಿಸಮ್ – ಚಯಾಪಚಯ] [ಚಯ ಅನೆಬಾಲಿಸಮ್] [ಅಪಚಯ–ಕೆಟಬಾಲಿಸಮ್] – ಇದೊಂದು ಜೀವದ್ರವ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ.

೬. ಕೊಬ್ಬಿನ ಚಯಾಪಚಯದ ಪಾತ್ರದಿಂದ 'ಕೊಲೆಸ್ಟಾರಲ್' 'ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್' ನಿರ್ಮಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೭. ಬೆಳೆಯುವ ಮೊದಲು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಯಕೃತವು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಜನ್ಮ ಸ್ಥಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಗೂಸಿನ ೩೨ನೇ ವಾರದ ನಂತರ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವದು.

೮. ಯಕೃತವು 'ಇನ್ಸುಲಿನ್' ತೆರನಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಂಶ [IGF-1] ಉತ್ಪಾದಿಸುವದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗುತ್ತೆ.

೯. ಪ್ಲೆಟಲೆಟ್ಸ (ತಟ್ಟೆ ತರಹ ರಕ್ತಕಣಗಳು) ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಥ್ರಾಂಬೋ ಪಾಯೋಟಿನ್ [Thrombo protin] ವಸ್ತು ಹುಟ್ಟುವ ತಾಣವೇ ಯಕೃತ.

೧೦. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಕಾರಣವಾದ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು [೧ ರಿಂದ ೧೩ರ ವರೆಗೆ] ಉತ್ಪಾದಕ–ಜನಕನೇ ಯಕೃತ್ತ.

ಯಕೃತ್ತ ಒಡೆದು ಹಾಕುವ / ವಿಂಗಡಿಸುವ / ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೧೧. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತಿತರ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ.

೧೨. ಹೇಮೋಗ್ಲೊಬಿನ್ ವಿಂಗಡಿಸಿ – ಅದರಿಂದ ಬಂದ ಶೇಷ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ 'ಬಿಲಿವಿರಿಡಿನ್' 'ಬಿಲುರುಬಿನ್' ಪಿತ್ತರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವದು Bilivirdin - Bilurubin ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

೧೩. ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಹಾಕಿ ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಹಾಕಿ ಯಕೃತವು ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಶೇಷಗಳನ್ನು ಪಿತ್ತರಸದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ 'ಯಕೃತ' ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಹೇಗೆ? – ರಕ್ಷಿಸುವ ಮಾತುಗಳು

* ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟದ ದಾಸ, ತಂಬಾಕು–ಗುಟುಕಾ ಸೇವನೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯದೆ ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾತ್ರೆಗಳ ಚಟ ಹೀಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಯಕೃತದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುಠಾರಪ್ರಾಯವಾದವುಗಳು. ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
* ಪೊಲಿಯೆಟ್ಸ – ಮೆಗ್ನಿಶಿಯಂ – ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ – ಸಲ್ಫೈಟ – ವ್ಹಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' – ಯಥೇಚ್ಛ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಪೋಷಕಾಂಶ ವಸ್ತುಗಳ ಕೊರತೆಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಬದಲಿಗೆ 'ಸಲ್ಪಡ್ಸ'ಗಳು, ಬೀನ್ಸ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ನಟ್ಸ, ಸೀಡ್ಸ, ಮೊದಲಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೇರಳ ಪ್ರಮಾಣ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಲಿ, ಬೇಯಿಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಉತ್ತಮ.
* ವಿಷಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಶುದ್ಧಿಕರಿಸುವ ಹೂಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು – ಸೊಯಾಬಿನ್, ಪದಾರ್ಥಗಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರಲಿ. ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮವಿರಲಿ.
* ಮಧುಮೇಹಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಲಿ ಅದರಂತೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಲಿ.
* ಮನೋಒತ್ತಡ ಮುಕ್ತ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಪ್ರಸನ್ನ ಚಿತ್ತದಿಂದ ನಗುಮುಖವಿರಲಿ, ಪರಿಸರದ ಹೃದ್ಯ–ಆಪ್ತ ವಾತಾವರಣ ಸುಖದ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವದ ಉಲ್ಹಾಸಮಯ ಜೀವನ ಮುಖ್ಯ.
* ಯುಕೃತ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯು ಜೊತೆಗೆ ನಶಿಸಿದ ಯುಕೃತವನ್ನು ಕಾಪಾಡುಕೊಳ್ಳವದು ಮುಖ್ಯ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮರುಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವಗೊಳಿಸಬಹುದು.
* ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯಗೊಂಡರೆ ಕೃತಕ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಯಂತ್ರದಿಂದ (ಡಯಾಲಿಸಿಸ್) ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಕರಿಸಬಹುದು, ಇದು ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಆದರೆ ಯಕೃತ ವೈಫಲ್ಯಗೊಂಡರೆ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಕರಿಸುವ ಯಾವ ಪರ್ಯಾಯ ಯುಂತ್ರವು ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ದಾನಿಯಿಂದ ಪಡೆದ ಯುಕೃತದ ಮರುಜೋಡಣೆಯೇ ಒಂದೇ ದಾರಿ.
* ಔಷಧಗಳು ಡಾಕ್ಟರರು ವಿಧಿಸಿನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನೀವು

ತುಂಬ ಜಾಗ್ರತವಾಗಿರಬಹುದು ಔಷಧ ವರವೂ ಹೌದು ಶಾಪವೂ ಹೌದು, ಕೆಲ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಯಕೃತ್ತಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಔಷಧದ ಶೇಷಗಳು ಯಕೃತದಲ್ಲಿ ತಳಊರಿ ಹಾನಿಗೀಡ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಸಿವು, ಕುಂದುವದು, ವಾಕರಿಕೆ ವಾಂತಿ, ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

* ಯಕೃತ ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುವದು ಆದರೆ ಅದು ಹೇಳಿದಂತೆ ನೀವು ಪಾಲಿಸುವದು ಬಹುಮುಖ್ಯ.

❑

ಕಾಮಣಿ (ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ) – ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ

ಕಾಮಣಿಯು ಯಕೃತಕ್ಕೆ ಅವರಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗ. ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಒಳಸೇರುವ ಈ ರೋಗ ನಯವಂಚಕನೇ ಸರಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳು ೧೨೦ ದಿನ ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಅವಸಾನ ಕಾಲ ಬಂದಾಗ ಗೋಲಕಗಳು ಒಡೆದು – ಅವುಗಳ ಶೇಷ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ 'ಬಿಲವರ್ಡಿನ್', 'ಬಿಲರುಬಿನ್' ಎಂಬ ವರ್ಣಯುಕ್ತ ಶೇಷ ಅಂಶಗಳು ರೂಪಗೊಂಡು ರಕ್ತದ ಹೊನಲು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವು ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಬಿಲುರುಬಿನ್‌ವು ಒಂದು ಡೆ.ಸಿ.ಗೆ ೧ ಮಿಲಿ.ಗ್ರಾಂ.ದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಾಂದ್ರತೆ ೧.೮ ಮಿಲಿ.ಗ್ರಾಂ. / ಡೆ.ಸಿ.ಗೆ ಏರಿದಾಗ 'ಕಾಮಣಿ' ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜನಪದದ ಮಾತು "ಕಾಮಣಿ ಅದವನಿಗೆ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲ ಹಳದಿ" ಹತ್ತು ಹಲವು ಪ್ರಣಾಳಿಕೆ ಹೊಂದಿದೆ. 'ಬಿಲರುಬಿನ್ ಸಾಂದ್ರತೆ'ವು ಈ ಕಾಮಣಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧವಾದವು :

೧. ಬಿಲರುಬಿನ್ ೧.೮ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ./ಡೆ.ಸಿ.ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಕಾಮಣಿಗೋಚರಿಸುವುದು (Bilarubin). ಯಕೃತಪೂರ್ವ ಕಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಗೋಲಕಗಳು ವಿನಾಶಗೊಂಡರೆ 'ಬಿಲುರುಬಿನ್' ಪ್ರಮಾಣ ವರ್ಧಿಸಿ 'ಕಾಮಣಿ' ತೋರುವುದು ಯಕೃತಪೂರ್ವ (Prehepatic) ಕಾಮಣಿಯೆಂದೆನ್ನುವರು.

೨. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಯಕೃತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಗೋಲಕಗಳು ವಿನಾಶಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ 'ವೈರಸ್' ಬಾಧೆಯಿಂದ ಯಕೃತಕ್ಕೆ ಬಾವು ಬರುವುದು. ಇದು ಯಕೃತದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡಿ. ತಂತುಗೆಟ್ಟು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ 'ಬಿಲುರುಬಿನ್' ಹೊರಹೋಗದೆ ರಕ್ತ ಸೇರಿ ಕಾಮಣಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಯಕೃತ

ತಂತುಗಟ್ಟರೆ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. 'ಯಕೃತ'ಕ್ಕೆ ವೈರಸ್ಸಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ಊರಿಯೂತದಿಂದ ಮೂರು ತೆರೆನಾದ ಎ. ಬಿ. ಮತ್ತು ಯಕೃತ ಉರಿಯೂತವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎ, ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಗಳು. ಈಗ ಈ ತೆರೆನಾದ ಬಾಧೆ ಬರಬಾರದೆಂಬ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯ – ಜಾಗ್ರತೆಗಾಗಿ ಲಸಿಕೆಗಳು ಬಂದಿವೆ.

೩. ಮೂರನೆಯ ತೆರನಾದದ್ದು ಯಕೃತೋತ್ತರ ಪ್ರಕಾರ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ನಾಳಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳದಿರುವ ಹರಳುಗಳಿಂದ ಅಡೆತಡೆಯುಂಟಾದರೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮೇದೋಜಿರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಶಿಖದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾದರೆ ಕಾಮಣಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಹಾರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ. ಕಾಮಣಿಯೆಂದು (Surgical Jaundice) ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಉಂಟಾದ ಅಡೆತಡೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

೪. ವೈದ್ಯರು ವಿವಿಧ ತನಿಖಾ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಯಕೃತದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುವರಲ್ಲದೆ 'ಕಾಮಣಿ' ಯಾವ ಪ್ರಕಾರದ್ದು ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳು :

೧. ಕಣ್ಣುಗಳು (ಲೋಳ್ಪರೆ) ಕಂಜೈಕ್ಟವಾ (Conjunctiva) ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುವ 'ಬಿಲರುಬಿನ್' ವರ್ಣ ತಳವೂರುವುದು ಕಾರಣ.

೨. ಅಂದರೆ ಚರ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆಯೂ ಕೂಡ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಪಡೆಯುವುದು.

೩. ಹಸಿವು ಕುಂದುವುದು. ವಾಕರಿಕೆ ವಾಂತಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲು ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗುವುದು. ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು.

೪. ಮೈತುಂಬೆಲ್ಲಾ ತುರಿಕೆ ಹಾಗೂ 'ಹೈದಕಿ' (ದಬ್ಬೆ)ಗಳು ಏಳಬಹುದು.

೫. ಮೂತ್ರವು ಹಳದಿ ವರ್ಣ ಪಡೆದಿರುವುದು.

೬ ಮಲವು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುವುದು.

೭ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅನೀಮಿಯಾ ಉಂಟಾಗಿ ದಣಿವು ಆಲಸ್ಯಯುಂಟಾಗುವುದು.

೮. ಜ್ವರ ಬಂಧು ಮತ್ತು ಅದು ಏರಿಳಿತ ಕಾಣುವುದು.

೯. ಯಕೃತಕ್ಕೆ ಬಾವು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತಕೋಶಕ್ಕೆ ಊರಿಯುತ ಉಂಟಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಬಂದು ಆಜಾಗ

ಮುಟ್ಟಿದರೆ ತೀವ್ರತರ ನೋಯುವುದು.

೧೦. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರದಿದ್ದರೆ, ಕಾಮಣಿಯ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದು.

೧೧. ಕಾಮಣಿ ಉಪಚರಿಸದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯು 'ಕೋಮಾ'ಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಬಹುದು.

೧೨. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಪಾಲಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಉಪಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ

೧. ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವಾರಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಗತ್ಯ.

೨. ಕಾಮಣಿಯಿಂದ ಹಾಳಾದ ಯಕೃತ ಪುನಃ ಚೇತನ್ಯಯುಕ್ತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೩. ಅತ್ಯಂತ ಲಘುವಾದ ವ್ಯಾಮಾಯವಿರಲು

೪. ಪಥ್ಯ – ೩ ರಿಂದ ೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ಉತ್ತಮ.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೊಡಲೆ –

ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಶುದ್ಧ ನೀರು. ಅದರೊಡನೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ. ಐದು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಲಘುವಾದ ಆಹಾರ ಚಪಾತಿ + ರೊಟ್ಟಿ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ–ಬೆಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೊಬ್ಬಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಆಹಾರ –

ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು – ಕೆನೆ – ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ – ಹಾಲು – ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲದ ಸವಿಯಿರಲಿ.

ಬೆಳಗ್ಗೆ – ೧೧ ಗಂಟೆಗೆ –

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಪಾನಕ, ಗಜ್ಜರಿಯ ರಸ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ –

ಕಚ್ಚಾ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ + (ಉಗಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಯಸಿದ್ದು) ಚಪಾತಿಯ ಫುಲಿಕೆ ಒಂದೆರಡು.

ಸಾಯಂಕಾಲ –

ಕಾಫಿ / ಚಹಾ ಒಂದೆರಡು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು.

ರಾತ್ರಿಯ ಆಹಾರ –

ಕುದಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸೂಪ್ ಕುದಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳ 'ಸಲದ್'. ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲು – ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ – ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕರಿದ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ಸ್. ಸಂಪೂರ್ಣ ತ್ಯಜಿಸಿ. ಮದ್ಯದಾನ, ಧೂಮ್ರಪಾನ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮಾಂಸದಿಂದ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕಾಮಣಿ ರೋಗಿಯು ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು :

೧. ರಭಸದ ನಡಿಗೆ – ಜಿಮ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಊದಿದ ಯಕೃತಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

೨. ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಲಂಬು ಪಾನಕಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೩. ಈ ಮೊದಲಿನ ರೋಗ ಚರಿತ್ರೆ, ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ಯಾವುದೂ ಮುಚ್ಚಿಡದೆ ಹೇಳಬೇಕು.

೪. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿದ್ದರೆ. ಮೂಲವನ್ನು ಶೋಧಿಸಬೇಕು.

೫. ಕನಿಷ್ಠ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಸಲಹೆ, ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೬ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

೭ ಕಾಮಣಿಕ (ಅಂದರೆ ಯಕೃತ ಉರಿಯೂತದಿಂದ) ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಉಪಚಾರವಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

೮. ಯಕೃತಪೂರ್ವ ಕಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪುಗೋಲಕಿಗಳು ನಾಶಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೯. ಅದರಂತೆ ಯಕೃತೋತ್ತರ ಕಾಮಣಿಯಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಅಡೆತಡೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

❑

ಒಳಗಿವಿಯ ತೊಂದರೆ "ವರ್ಟಿಗೋ" ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ?

"ವರ್ಟಿಗೋ" Vertigo ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಸುತ್ತಲೂ ಭೂಮಿ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಲಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಪರಿಭ್ರಮಿಸುವ ಭ್ರಮೆ. ಅಥವಾ ದೇಹವೇ ಪರಿಭ್ರಮಣಿಸುವುದೆಂಬ ಭಾವನೆ. ಹಲವಾರ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಸುತ್ತಿಸಿದಾಗ ಈ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾದ ಸಂಗತಿಗಳು ಇರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ವರ್ಟಿಗೊ' ಎಂಬ ಹೆಸರು. ಇದು ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರದೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ.

ಕಿವಿಗೆ ಮೂರು ಭಾಗಗಳು. ಹೊರಗಿನ ಮಧ್ಯ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಒಳ ಕಿವಿ ಒಳಗಿದಿಯು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಶಬ್ದ ಗ್ರಹಣ ನಿರ್ವಹಿಸತಕ್ಕ ಕರ್ಣಶಂಖ. ಎರಡನೆಯದ್ದು ದೇಹದ ಸಮತೋಲವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕಾರದ ನಾಳಗಳು. ಇದರಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಹಾಗೂ ಸಂವೇದನ ಶೀಲ ಕೋಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ 'ಯುಟ್ರಿಕಲ್' ಹಾಗೂ 'ಸಾಕ್ಯಾಲ್' ನಾಳಗಳು ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಒಳಕಿವಿಯ ಒಂದೊಂದು ಕಡೆಯು ಮೂರು ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕಾರದ ಕಾಲುವೆಗಳು ಒಂದೊಕ್ಕೊಂದು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಮೆಗಳು ಪರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯ ಕಾಲುವೆ (ನಾಳ) ರೋಗ ಪೀಡಿತವಾದರೆ ದೇಹವು ತನ್ನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅಂದರೆ ಮೂರುವಾರಗಳಿಂದ ಆರು ವಾರಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಯುತವಾದ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯೊಡನೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹ ತನ್ನ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಳಗಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಲ್ಯಾಬರೆಂಥೈನ್' – ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗದಿಂದ ರವಾನಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಂದೇಶಗಳಿಂದ ದೇಹವು ಸಮತೋಲನವು ಮಿದುಳಿನ ಆದೇಶದಂತೆ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ನಿಲುವು ಹಾಗೂ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ತಲೆಯ ನಿಲುವನ್ನು ಕೂಡ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿವಿಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಗ 'ವೆಸ್ಟಿಬುಲರ್ ಉಪಕರಣ'. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಎಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಳಗಿವಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು –

೧. ಮಿನಿಯರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ

೨. ಒಳಗಿವಿ ನರಗಳ ಊರಿಯೂತ

೩. ನಿಷಿದ್ಧ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ : ಔಷಧದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ

೪. ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದ ನಂತರ

೫. ಸೋಂಕು ಒಳಗಿವಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ

ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ 'ಯುಟ್ರಿಕಲ್' ಎಂಬ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ಹರಳುಗಳು ಇರುವವು. ಅವುಗಳು ಮೃದುವಾದ ನೇಣದಂತಹ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ನಮ್ಮ ತಲೆಯು ಹೊರಳಿದಾಗ ಈ ಮೃದುವಾದ ವಸ್ತು ತನ್ನ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಸಂವೇದಕಾರಿ ಕೇಶಗಳ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ತಲೆಯು ಯಾವ ಇಚ್ಛಿತ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನೂ ಮೆದುಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅದರಂತೆ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯ ನಾಳಗಳು – ದ್ರವದಲ್ಲಿ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಲನೆಯುಂಟಾಗಿ ಕೇಶಗಳು ಸಂದೇಶವನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ.

ಸೋಂಕು – ರೋಗಗಳು, ಆಘಾತ – ಇಳಿವಯಸ್ಸು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸುಣ್ಣದ ಹರಳು–ಮೃದ್ವಸ್ಥ ನೇಣ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಸಡಿಲುಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ 'ವರ್ಟಿಗೋ' ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆಯ ಅವಾಂತರವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಹಜ–ಭಂಗಿಯ ನಿಲುವಿನ ವರ್ಟಿಗೊ (Postural)

ಹರಳುಗಳು ಸಡಿಲಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹದ ನಿಲುವು ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯಗೊಂಡು ಸಂದೇಶ ರವಾನೆಯಲ್ಲಿ

ಗೊಂದಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಬಾಗಿದಾಗ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ವಾಲಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೂಡಲೆ ಎದ್ದಾಗ, ದೇಹದ ಸುತ್ತಲೂ ಪರಿಭ್ರಮಣೆ ಉಂಟಾಗಿ ಬಿಳುವನೆಂಬ ಭಯ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭೂಮಿಯ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ನಿಲುವಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಭ್ರಮೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಯದಿಂದ ಬೆಚ್ಚಿ ಬಿಳುತ್ತಾನೆ.

ಈ 'ವರ್ಟಿಗೊ' ಲಕ್ಷಣಗಳು

೧. ವಾಕರಿಕೆ; ವಾಂತಿ – ಜಾಡ್ಯತನ – ಆಲಸ್ಯತನ

೨. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆ ತರುವುದು ಕಠಿಣ

೩. ಓದುವಲ್ಲಿ ತುಂಬ ತೊಂದರೆ

೪. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸ್ಮರಣೆ ಹೋದಂತೆ ಭಾಸ

೫. ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ / ಗೊಂದಲಮಯ ಮನಸ್ಸು

೬ ಪ್ರಖರ ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ಧ್ವನಿ ಸಂವೇದನ ಶೀಲತೆಯು ಕೆರಳಿಸುವುದು

೭ ತಾಳ್ಮೆಗೆಡುಹುದು

ಇದು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ – ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಬರಬಹುದು.

ಉಪಾಯ–ಉಪಚಾರ :

೧. ಇದೊಂದು ಭಯಾನಕ ಅನುಭವ ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ ಕಂಟಕವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬಂದರೂ ಉಪಚಾರ ಸುಲಭ.

೨. ಕೂಡಲೆ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೋಗಿ ವಾಂಚಿಗೆ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೩. ರೋಗ ಚರಿತ್ರೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರ ನೀಡಿ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳ ವಿವರ ನೀಡಿ.

೪. ಫಿಜಿಯೋಥೆರಫಿ – ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ.

೫. ಫಿಜಿಯೋಥೆರಪಿಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

❑

ಏನಿದು ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್ ?

'ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್' ಅಪಚನ, ಎದೆ ಹುಳಿಸುಡುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪಚನಾಂಗಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಲವಾರು ಜನರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಧಾವಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬಿ ಕುಟ್ಟು ಹಿಡಿಯುವನಲ್ಲಿ ಅಬ್ಬಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅಪಾನವಾಯು ಹೊರ ಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದೊಂದು ಅಸಹ್ಯಕರ ವಾದ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ ಸಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ಗ್ಯಾಸ್' ಹೊರ ಹೋಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿ ಶಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ 'ಅಪಾನ' ವಾಯು ಒಡಲಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು ತೀವ್ರತರವಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಉಂಟು ಮಾಡುವದಲ್ಲದೆ ಅಬ್ಬಳಿಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದೆಡೆಗೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಛೇರಿ ಹಾಗೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ಈ ತೆರೆನಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಅಪಚನ'ವಾಗಿದ ಎಂದೂ ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯ ಒಬ್ಬನು ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಲೀಟರ್‌ನಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತೇರಡು ಲೀಟರ್ ವರೆಗೆ 'ಗ್ಯಾಸ್' (ಅಪಾನವಾಯು) ಹೊರ ಹಾಕಬಲ್ಲ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ 'ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್' ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ – ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬಿ – 'ಕುಟ್ಟು' ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ? ಎದೆ ಹುಳಿಸುಡುವುದು ಹಸಿವೆ ಕುಂದುರಿವುದು ಅಲ್ಲದೆ 'ಗ್ಯಾಸ್' ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೊರಹೋಗುವ ತಕರಾರುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನೂ ಯುವಕರನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಯಾಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ, ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಉಡುಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶರೀರ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯ ವ್ಯತ್ಯಯವೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಇದೊಂದು ಪಚನಾಂಗದ 'ವೈರಿ' ಎಂದು ಎಣಿಸುವಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಲತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ಪಚನಾಂಗಗಳು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಶೇ. ೧೦ರಷ್ಟು ಅಗಿದ್ದು ಶೇ. ೯೦ರಷ್ಟು ಕ್ರಿಯಾವೈಪರಿತ್ಯವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. 'ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್' ಇನ್ನೊಂದು ತೆರೆನಾದ ಅಜೀರ್ಣವ್ಯಾಧಿ. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದು.

ಜಠರವು ತುಂಬಿದಂತಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಂದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತಾಗುವುದು. ವಾಕರಿಗೆ ವೆಂದೆನಿಸಿ ಕೆಲಬಾರಿ ವಾಂತಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಕೊಡುವುದು 'ವಾಂತಿ'ಯಾದ ನಂತರ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾದಂತೆ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುವುದೂ ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ 'ಬಿಳಿಕಿಟ್ಟು' ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಏನೋ 'ಸಿಕ್ಕಿದ' ಅನುಭವ. ಅದಲ್ಲದೆ ಜಠರದ ಒಳ ಆವರಣ ಲೋಳ್ಪರೆ ಕೆರಳುವಿಕೆಯಿಂದ ತೀವ್ರತರ ಆಮ್ಲ ಊಭಿಟ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡು ಎದೆ ಹುಳಿಸುಡುವಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಕಷ್ಟು ಖಾರ-ಕಂದು ಪದಾಥಗಳಿದ್ದ ಆಹಾರ ಭಜಿಸಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿಯಮತತೆಯಿರಲಿ.

* ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಲೆಯುಣಿಸಿದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ ನಂತರ ಹೆಗಲು ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. ಬೆನ್ನ ಚಪ್ಪರಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ 'ಗಾಳಿ' ಇದ್ದರೆ ಅದು ಹೊರ ಹೋಗುವುದು.
* ಸತ್ವಯುತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. 'ನಾರುಳ್ಳ' ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಮತ್ತು ತೊಪ್ಪಲ ಪತ್ಯಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿಗದಿತ ಕೋಷ್ಟತೆ ಹಾಗೂ ಉಚಿತ ಸಲಹೆಗಳು ಆಹಾರ ಪಥ್ಯದ ಕಿರು ಹೊತ್ತಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವಿದು. ಅಥವಾ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
* ಬೆಳೆಕಾಳುಗಳು, ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ಸ್, ಚಾಕಲೇಟ್ ಮತ್ತಿತರ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ ಸೇರಿಸಿದ ಪಾನೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವವುಂಟಾಗುವುದು. ಅದರೊಡನೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಸೇರಿರುವುದು. ಅದು ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್‌ಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
* ಧೂಮ್ರಪಾನ – ಸಿಗರೇಟು, ಚುಟ್ಟಾ ಸೇವಿಸುವುದು, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೊಟಿನ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾರಕಕಾರಿ ಪುಪ್ಪುಸಗಳನ್ನು ಹಾಳಗೆಡುಹವವು. ಅಲ್ಲದೆ ಸೇದಿದ 'ಧೂಮ' ಒಡಲನ್ನು ಸೇರಿದ 'ಗ್ಯಾಸ್', ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ತರುವುದು. ನೀವು ಹೊಗೆಯನ್ನು ನುಂಗುವದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅದರಂತೆ ಗುಟಕಾ ಜಿಗಿಯುವುದು. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಮಾತನಾಡುವುದು, ಹುಳಿ ಸುಡವಿಕೆಗೆ ಹಾಗೂ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್‌ಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುವುದು.

* ನಿಮ್ಮ ಊಟದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅನ್ನ ರೊಟ್ಟಿ-ಚಪಾತಿ ಹಾಲು ಮೊಸರು ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಅವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಲಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಶುಚಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿಯೇ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಶ್ರೀಕಾರವುಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಊಟದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮಾತನಾಡುತ್ತ, ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತ ಗಮನವಿರದ ಊಟ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತುತ್ತಿಗೂ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಾಳಿ ನುಂಗುವಿರಿ [airophagia] ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ರುಚಿಯಾಗಿರುವ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ (ಪಿಷ್ಟ) ಪದಾರ್ಥವೊಂದನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿರಿಸಿ-ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಕೆಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾದಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೂಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

* ಅತೀಯಾದ ಖಾರ ಅನ್ನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ನಮ್ಮ ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಬಂದ ದೃಶ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತ, ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೆಲಸ ಆತಂಕದ ಭರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ಚಿಕ್ಕ ಡಬ್ಬಿ ಆಹಾರ – ಹೀಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಂಶಗಳು.

  ಹಸಿವಾದಾಗ ತಿನ್ನಿ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ.

* ಗಜ್ಜರೆ ಹಾಗೂ ಸವತೆ – ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು – ಪುದಿನಾ ಸಲದ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ – ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ + ಜೀರಿಗೆಯಪುಡಿ ಬೆರಸಿ ದಿನಾಲೂ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

* ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯವಾದುದು. ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ ವಾಯುವಿಹಾರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವ ಅಲ್ಲಿಯ ಯಾರಾದರೂ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಅಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತತೆ ಇರಲಿ.

* ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮತ್ಸರ ಭಾವನೆ ಇರದೇ ಸಂತೃಪ್ತಯುತ ಮನೋಭಾವನೆ ಇರಲಿ. ಬಂದ ಆದಾಯದಲ್ಲೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಜುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂತಾದವುಗಳು 'ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್' ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು.

* ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಸಹಜ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ,

ವೈದ್ಯರು ವಿಧಿಸಿದ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯಗಳಿಂದ 'ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್' ಬಾರದಂತೆ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಹುದು. ವಿಶೇಷ ಹಿರಿಯನಾಗರಿಕರ ನಿವೃತ್ತ ಜೀವನ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಶಿಸ್ತಿನ ವೇಳಾ ಪತ್ರಿಕೆ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆ ಇರಲಿ.

* ಅಪಚನ (ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ವ್ಹಿಟಮಿನ್, ಎನ್‌ಜೈಮ ಟಾನಿಕ್ ಸೇವಿಸಬಹುದು) (ಪಾಚಕಗಳು) ಯೋಗ-ಅನುಷ್ಠಾನ 'ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್'ಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ ಇದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಹಂತಗಳು, ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ, ಶವಾಶನ ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಗೂ ಇದರೊಡನೆ 'ಶಿಸ್ತಿ'ನ ಜೀವನ.

ಎದೆ ಹುಳಿ ಸುಡುವಿಕೆ, ಕಮ್ಮರ ಢೆಕರಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ 'ಅಂಟ್ಯಾಸಿಡ್' ಮಾತ್ರೆ ಜೆಲ್ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದೇ ರೂಢಿ ಅಥವಾ ಚಟವಾಗಬಾರದು.

ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ 'ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್' ಸಹಜವಾಗಿ ಕಂಡ ಬಂದರೂ ಅದು ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಸಿಯುವುದಲ್ಲದೆ ಮುಂದೆ ಜಟೀಲ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಉಪಚಾರ-ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅರಿತು ವೈದ್ಯ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯತ್ತ ಬಾಳು ಸಾಗಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ.

❏

ನೋವು : ಅಸಹ್ಯಕರ ಆದರೆ ಅದು ರಕ್ಷಕ

"ನೋವು" ಒಂದು ಅಸಹ್ಯಕರ ಯಾತನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮನುಷ್ಯನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಉಡಗಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಇದು ಆಪ್ತ ರಕ್ಷಕವೆಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಅಚ್ಚರಿಪಡಬಹುದು. ನೋವಿಗೆ ನೂರೆಂಟು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಅದು ಅಪಾಯದ ಮೂನ್ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ಬರುವುದು. ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಬಾವು ಇಲ್ಲವೆ ಉರಿತವುಂಟಾದಾಗ ನೋವು 'ಚಿನ್ಹೆ'ಯಾಗಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದು. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹೃದಯಘಾತವಾಗುವ ಮೊದಲು ಮುನ್ನಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನೋವು ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ತೊಂದರೂ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಅಪಾಯ ಕಾದಿದೆ ಎಂಬ ಸಂಕೇತವನ್ನು ನೀಡುವದು ಆದ್ದರಿಂದ ಆಪ್ತರಕ್ಷಕನಲ್ಲವೆ?

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೋವು ಶಮನಕಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು. ಒಂದು ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ನೋವು ಶಮನಕಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಎಷ್ಟು ಉಪಾಯಕಾರಗಳಾದರೂ ಅಷ್ಟೇ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಾಂಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ತರಬಲ್ಲವು. ಅದರಲ್ಲಂತೂ ಜಠರ ಹುಣ್ಣು, ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಜಠರದ ಲೋಳ್ಪರೆ ತೀವ್ರ ಆಮ್ಲತೆಯಿಂದ ಕೆರಳಿದ್ದರಂತೂ ಶಮನಕಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ತರಬಲ್ಲವು. ಅದರಲ್ಲಂತೂ ಸ್ವಯಂವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಂದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ನೇರವಾಗಿ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕುಠಕಪ್ರಾಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾತ್ರೆಯ ಕ್ರಿಯಾ ಆಂತರ್ಯ ಅರಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಯಾವಾಗ? ಹೇಗೆ? ಎಷ್ಟು? ಎಲ್ಲ ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಅಗತ್ಯತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಧಿಸುವರು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಔಷಧಿಯ ಅಪರಾಧ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸುವಿರಿ.

ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಅಂಶವನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೊರ ಬಂದಿದೆ. ನಾವು ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯುವ ಪರಿಮಳಿಸುವ 'ಮಲ್ಲಿಗೆ' ಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ನೋವು ಶಮನಕಾರಕ ಗುಣ ಅಡಗಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕೆಯ

ಕೆಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ೨೦೦೪ರಲ್ಲಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡದಿಂದ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಕಾಂಡದಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದ 'ಕೊನೋಲಿಡಿನ್' (Conolidin) ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿದೆ.

ಇದು 'ಮಾರ್ಫಿನ್' ತೆರೆನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೆಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ತುಂಬ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕವಾಗಿದ್ದವು. ಸುಮಾರು ೧೦-೧೫ ವರುಷಗಳ ಸಂಶೋಧನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಖಚಿತವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಗೊತ್ತಾದನಂತರ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಫ್ಲೋರಿಡಾದ ಕೆಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ 'ಮಲ್ಲಿಗೆ ಕಾಂಡ' ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಕುರಿತು ಆಯುರ್ವೇದ, ಚೀನಾ, ಥೈಲಂಡ್ ದೇಶಗಳ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಮಲ್ಲಿಗೆ ಸೂಸುವ ಸುವಾಸನೆ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚಿಂತನೆ ನಡೆದಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳದ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪೂಜೆಗೆ ಪಾವಿತ್ರ್ಯವೊ. ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಧವಿಧ ನೋವುಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗುವ ದಿನಗಳು ದೂರವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ-ವೆಂದರೆ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಕಾಂಡದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಈ ಕೃತಕ ನೋವು ಶಮನಕಾರಕದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಅವ್ಯಕ್ತ ಗುಣಧರ್ಮದ ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಈ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಎಂಬ ಸಸ್ಯರಾಜ ನೀಡುವ ಪ್ರಯೋಜನ ಹಲವು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸುವಾಸನೆ ನೀಡಿ ಆಹ್ಲಾದಯುತ ಮನಸ್ಸು ತಾನಾಗಿಯೇ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಔಷಧ ಸಸ್ಯಜನ್ಯವೇ ಇರಲಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯವೇ ಇರಲಿ. ಅಥವಾ ಕೃತಕವೇ ಇರಲಿ. ಔಷಧವು ಔಷಧವೇ? ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಗೆ ಎರಡು ಬದಿಗಳು ಒಂದು ಗುಣ ಮುಖತೆಯ ಮುಖ ಇದು ಸದುದ್ದೇಶ. ಇನ್ನೊ ಮುಖ ಗೊತ್ತಿರದ ಅಪಾಯ -ಕಾರಿ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ಔಷಧ ವರವೂ ಹೌದು, ಶಾಪವೂ ಹೌದು. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ಈ ಬದಿಗಳು ಗೊತ್ತಿರಲಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಔಷಧ ಸೇವನೆ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರಲಿ, ಆದರ ಉಪಯೋಗ ಅರಿತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ತಾಸಿಗೊಂದು 'ಮಾತ್ರೆ' ಸೇವಿಸದಿರಿ.

❑

ಹೃದಯ ನೋವು – ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ಏನು?

ಹೃದಯ ನೋವು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿಗಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈಗ ೩೦ ರಿಂದ ೬೫ ವರುಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವದು. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಹಿತಶತ್ರು, ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂಜೈನಾ ಎಂಬ ಹೆಸರು. ಇದಕ್ಕಾಗಲಿ ಹಾಗೆ ಇದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕಾಗಲಿ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅನೇಕ ವಿನೂತನ ಉಪಚಾರದ ವಿಧಾನಗಳು ಶ್ರೀರಕ್ಷೆಯಾಗಿ ನಿಂತಿವೆ. ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಂಗ ರಚನೆಗಳಿವೆ. ಪುಪ್ಪುಸಗಳು, ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಪಕ್ಕೆಲ್ಲವು, ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಂಗ ರಚನೆಗಳಿವೆ. ಪುಪ್ಪುಸಗಳು, ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಪಕ್ಕೆಲವು, ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಅನ್ನನಾಳ, ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು ಹೃದಯ ನೋವಿನ ತರಹ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಎಗೆಡೂಡಿನ ಈ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ನೋವು ಒಂದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ತೆರದ ಭ್ರಮೆಗಳ ಕಾರಣವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಯಪಡುವದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೃದಯನೋವು ತನ್ನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಂದ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವದು. ಇದಕ್ಕೆ ಲಿಂಗ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಕಿರೀಟ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿವೆ. (ಕೊರೊನರಿ ಆರ್ಟರಿ) ಇವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨೫೦ ಎಂ.ಎಲ್. ರಕ್ತವನ್ನು ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುವಿಗೆ ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಇರುವ ಮಹಾ ಅಬಿಧಮನಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಈ ಕೀರಿಟನಾಳ ಶಾಖೋಪಶಾಖೆಗಳಾಗಿ ಹೃದಯದ ಹಿಂದೆ–ಮುಂದೆ–ತುದಿಗೆ ಎಲ್ಲಡೆಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯಾ ಚೈತನ್ಯನದ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಈ ಕಿರೀಟನಾಳಗಳ ಶಾಖೆಗಳು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಿರೀಟನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ (ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್) ಹೆಡಸುಗಟ್ಟಿ – ನಾಳದ

ಒಳಬದಿಯಲ್ಲಿ ತಳವೂರಿ ಗಡಸುಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಗೊಂಡು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸರಬರಾಜಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಈ ಭಾಗದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೃದಯಾಘಾತವೆಂಬ ಹೆಸರು. ಇದನ್ನು ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ದಾಖಲೆಗಳಿಂದ ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು. ಹೃದಯ ನೋವು- ಹೃದಯದಿಂದ ಬರುತ್ತಿದೆಯೆ ಅಥವಾ ಎದೆಗೂಡಿನ ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತಿದೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದು ಗುಪ್ತ ಗಾಮಿನಿಯಾಗಿದ್ದು. ನಯವಂಚಕನಂತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸುವುದು. ಹೃದಯದ ನೋವು ಆಗಾಗ ಬರುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅದು ಗೊತ್ತಾಗದೆಯೂ, ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಆಗಾಗ ಬಂದು ಮಾಯವಾಗುವ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ನೋವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು. ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಆಯಾಸಗೊಂಡಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೃದಯದ ನೋವು ಕೂಡ ನಯವಂಚಕನಾಗಿ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ (Refferedpain) ನೋವಾಗಿರಬಹುದು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ತಳೆದ ಈ ನೋವು ಎಡ ಭುಜದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ ಎಡ ತೋಳಿನ ಒಳ ಬದಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಂಗೈ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವದು. ಅಥವಾ ಕತ್ತು, ಹಲ್ಲುನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು - ಹೀಗೆ ಇನ್ನಿತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಹೃದಯನೋವಿಗೆ ಜನ್ಮದಾರಭ್ಯದಿಂದ ಇರುವ ಹೃದಯ ಊನತೆಗಳು, ವಂಶಜನ್ಯ ವ್ಯಾಧಿ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ (ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ-ಅನಿಯಂತ್ರಿತ) ಮನೋಒತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು - ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಬಹು ಪ್ರಚಲಿತ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ - ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವು ಶೇ. ೨೦೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ. / (೧ ಡೆಸಿ) ಲೀಟರ್‌ಗೆ ಇರಬೇಕು.

ಹೃದಯ ನೋವಿನ ಸುಳಿವುಗಳು (Clues)

* ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ - ರಭಸದಿಂದ ನಡೆದಾಗ, ಆಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹೃದಯನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
* ನಿದ್ದೆ - ಗೊರಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
* ಚಳಿಗೆ ಬಹುಕಾಲ ಮೈ ಒಡ್ಡಿದಾಗ ನೋವು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
* ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಕೋಪಾವಿಷ್ಟರಾಗಿ ಬೆವತಾಗ ಹೃದಯನೋವು ಬರಬಹುದು.

* ದಿನಿತ್ಯ (ಕೆಲಬಾರಿ) ದಿನದ ನಿಶ್ಚಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
* ಹೃದಯನೋವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ವಯೋಮಾನದನ್ವಯ ಸ್ವರೂಪ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು.
* ಹೃದಯ ನೋವು ಬರುವ ಮೊದಲು ವಾಂತಿ – ವಾಕರಿಕೆ – ವಿಪರೀತ ಬೆವರುವುದು – ಆಗಬಹುದು. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೂ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
* ಹೃದಯನೋವು – ಎಡಬುಜ ಎಡತೋಳದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತ ಸಾಗುವದು.
* ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕತ್ತಲೆ ಬರಲೂಬಹುದು.

ಹೃದಯನೋವಿನಂತೆ ಹೋಲುವ ಇನ್ನಿತರ ಪೂರ್ವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

* ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಪಚನವಾದಂತೆ – ಹುಳಿಸುಡುವಿಕೆ – ಅಸಹನೆ – ಹಿಚುಕಿದಂತಾಗುವದು ಎದೆಯುರಿತ.
* ಎದೆಯ ಒಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭಾರವಿದ್ದಂತೆ ಸಂವೇದನೆ.
* ಆಗಾಗ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ.
* ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುವದು.
* ನೋವು ಹರಿದಾಡಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವದು.

❑

ತಲೆನೋವು –
ಕಾರಣಗಳು ನೂರೆಂಟು – ಸಮಸ್ಯೆಗಳು?

ತಲೆನೋವು ಇರದ ಅಥವಾ ಬಾರದ ಮನುಷ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತು ತಲೆನೋವು ತಲೆ ಇದ್ದವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಬೆನೆ ಎಂದು ಜನಪದದ ಉಕ್ತಿ. ಗಲಾಟೆಯ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದು ಒಂದು ದೀರ್ಘ ತಲೆನೋವಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದು ಜಾನ್ ಮೇಸ್‌ಫೀಲ್ಡ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ತಲೆನೋವಿಗೆ ನೂರಾರು ಕಾರಣಗಳು. ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ತಲೆ ಬುರುಡೆಯ ಒಳಗೆ ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ಅದರ ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳು. ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಹೊರ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕವಚ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನರಜಾಲ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ವಾಹಿನಿಗಳು. ಈ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದಕ್ಕೆ ಕ್ರಿಯಾವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾದರೆ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಭಾವನೆ ಉದ್ವೇಗತೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಅದು ಎಂಥಹ ನಿಷ್ಣಾತ ವೈದ್ಯವನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಬಗೆಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ತರೆಬುರುಡೆಯ ಒಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳು.

ಅಂತರಿಕ ಕಾರಣಗಳು :

ಅ) ಮೆದುಳಿನ ನರತಂತುಗಳ ಲೋಕದೊಂದಿಗೆ ಸಂವೇದಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಅದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಕವಚ ಸೋವು ಸಂವೇದನಕಾರಿ. ಬಹುಶಃ ನೋವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರಕ್ತನಾಳ–ನೀಲೆಗಳು–ಜಾಲ–ಕವಚದ ಗಾಸಿ ತೀವ್ರತರ ನೋವು ತರಬಲ್ಲದು. ಮೆದುಳು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಉಂಟಾದ ಮೆದುಳಿನ ಗಡೆಗಳು ಕೂಡ ತೀವ್ರತರ ನೋವು ಹಾಗೂ ಸೆಳೆತಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಬ) ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲ್ಗಡೆಗೆ ಇರುವ ಕವಚ ಹಾಗೂ ಐದನೆಯ ಶಿಖ ನರದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಖದ ಎಡ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರ ನೋವು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಇವಲ್ಲದೆ ಏಳನೆಯ, ಹತ್ತನೆಯ ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯ ಶಿಖದ ನರಗಳು (Cranial Nerves) ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ನರಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗ ಹಾಗೂ ಕಿವಿಯ ಕೆಳಗಡೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ತಲೆನೋವುಗಳು.

ಕ) ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರ ಹಾಗೂ ಬಲವಾದ ತಲೆನೋವು ಅಂದರೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಇರುವ ಪೊರೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಉರಿಯೂತದಿಂದ, ಪೊರೆಗಳು ನೋವಿಗೆ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಸಂವೇದನಕಾರಿಗಳು. ಇದು ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಗಡಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೈಗ್ರೆನ್ ಅರೆತಲೆ ಶೂಲೆ :

ಇದೊಂದು ವಿಶೇಷ ಹಾಗೂ ವಿಶಿಷ್ಟಕರವಾದ ಅರೆತಲೆ ಶೂಲೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಸಹಜ ಶಿಖದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವುಂಟಾದರೆ ಬರಬಹುದು ಆದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. 'ಮೈಗ್ರೆನ್' ಪೂರ್ವಸೂಚಿತ ಚಿನ್ಹೆಗಳಿಂದ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುವದು. ವಾಕರಿಕೆ, ಮಳಮಳಿಸುವುದು ಸಂವೆದು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದಿತ್ವ, ಕೆಲಭ್ರಮೆಗಳು. ಇವು ಅರ್ಧ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಾಸಿನ ಮೊದಲು ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಭಾವೋದ್ದೇಗ ಅಥವಾ ಮನೋಒತ್ತಡ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ 'ಮೈಗ್ರೆನ್' ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಕುಚಿತತೆಯಿಂದ ತಲೆನೋವು ಬರಬಹುದು. ಇದು ಪುನಃ ಸಹಜ ಸ್ಥಿಲೆಗಣ ಬರಬಹುದು. ಮುಖ್ಯ –ವಾಗಿ ಕಪೋಲದ ರಕ್ತನಾಳದ ಸಂಕುಚನೆ – 'ಮೈಗ್ರೇನ್'ಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅನುವಂಶಿಕತೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಮದ್ಯಪಾನ :

ನಿರಂತರ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವದರಿಂದ ತಲೆಶೂಲಗೆ ಕಾರಣವಾಗ–ಬಹುದು. ಅದು ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ವಿಷಯುಕ್ತವಾಗುವದರಿಂದ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ವಿಷಜನಕಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಪೊರೆಗಳಿಗೆ ಕೆಠಳಿಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವವು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ, ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮಲದಲ್ಲಿದ್ದ ವಿಷಯುಕ್ತ ಅಂಶಗಳು ಹೀರಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ವಿಷಾಂಶಗಳು ತಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ತಲೆನೋವು ತರಬಹುದು.

ಬಾಹ್ಯ (ಶಿಖ) ಕಾರಣಗಳು :

ಅ) ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ :

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ 'ಭಾವೋದ್ವೇಗ'ದ ಮೂಲಕ ತರಬುರುಡೆಯ ಮೇಲೆ ಆವೃತ್ತವಾಗಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಹೊಳ್ಳವದರಿಂದ ಅಲ್ಲದೆ ಕಂಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗುವದರಿಂದ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಮೂಗುಕಟ್ಟುವದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಪೋಲ ಎಲುವಿನಪೊಳ್ಳು ಮತ್ತು ಲಲಾಟ ಮಧ್ಯದ ಎಲುವಿನ ಪೊಳ್ಳು – ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸೋಂಕು ಆವರಿಸುವದರಿಂದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ತೀವ್ರಕರವಾದ ತಲೆನೋವು ತರುತ್ತವೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೆಗಡಿ ಬಂದಾಗ ಮೂಗಿನ ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣುಗಳ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹಣೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ತಾಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಲವುಗಳ ಪೊಳ್ಳುಗಳಿಂದ (ಸಾಯನಸ್)ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆನೋವು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದು. ಸಂಜೆಯಾದಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಬ) ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳಿಂದ :

ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ, ದೂರದೃಷ್ಟಿ, ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಏರುಪೇರು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದ ರೋಗಾಣು ಸೋಂಕು, ಕಾಚಬಾದು (ಗ್ಲುಕೋಮಾ) ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಕನ್ನಡಕ ಪಡೆಯಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕ) ರಕ್ತದ ಏರೋತ್ತದ (High blood pressuer)

ರಕ್ತದ ಏರೋತ್ತದ (High blood pressuer) ಇದ್ದಾಗ ತಲೆಸೂತ್ತುವು –ದಲ್ಲದೆ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಿಡಿದಂತಾಗುವುದು. ಸೋರುವ ಕಿವಿಯು ಕೂಡ ತೀವ್ರತರ ತಲೆನೋವು ತರಬಲ್ಲದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಲವಾದ ಮನೋಖಿನ್ನತೆ ಆತಂಕ – ಹೀಗೆ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯು ಹಾಗೂ ಕಾರಣವಿರದ ಮನೋಚಂಚಲತೆಯ ಮನೋವಿಕಾರ, ಇಳಿದ ಗೀಳುಗಳು – ಆಗಾಗ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯ ಆಗಿ ತಲೆಶೂಲತೆ ತರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದು.

ಅಸಹ್ಯಕರ ನೋಟಗಳು – ಭಯ ಬಿಳಿಸುವ ದೃಶ್ಯಗಳು, ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ದುರ್ವಾಸನೆ, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ವಾಕರಿಕೆಯೊಡನೆ ತಲೆನೋವು ಕೂಡಬರಬಹುದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಕಹಿನೆನಪುಗಳು ಮರಕಳಿಸಿದಾಗ ತಲೆನೋವು ಅಷ್ಟೇ ಅಕೆ ಮೈ-ಕೈ ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅತೀಯಾದ ಬಳಲಿಕೆ ಆಯಾಸ ಉಂಟಾದಾಗ ತಲೆನೋವು ಬರಬಹುದು.

ಡ) ಉಪಾಯಗಳು :

೧. ತಲೆನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆಯಂತದೆ ನೋವು ಶಮನಕಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

೨. ರಕ್ತದ ಏರೋತ್ತದ ನಿಯಂತ್ರಗೊಳಿಸಲು ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೩. ಮೂಗಿನ ಅಥವಾ ಸಾಯನಸ್ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಮೂಗಿನ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೪. ಮರಳುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೆಂಥಾಲ್‌ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾರ ಉಗಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಿಡಬೇಕು. ಅಡೆತಡೆಯ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು.

೫. ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಖರ ಬೆಳಕಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ತಂಪು ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

೬ ಮನೋದ್ವೇಗ ಶಮನ ಗೊಳಿಸಲು ಮನೋತಜ್ಞರ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೭ ಈ ಎಲ್ಲ ಉಪಚಾರಗಳಿಂದ ತಲೆನೋವು ಬರಬರತ್ತು ತೀವ್ರಗೊಂಡರೆ ತಲೆಯ ಎಕ್ಸ್-ರೇ, ಎಂ.ಐ.ಆರ್..... ಮುಂತಾದ ತನಿಖಾ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ – ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು

೮. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬೆನ್ನಮೂಳೆ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಎಲವು ಕೀಲುಗಳ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

❑

ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಆಹ್ಲಾದಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ

ಬಾಯಿಯು ಆರೋಗ್ಯ ಸರ್ವ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮೂಲ ಎಂಬ ಮಾತೊಂದಿದೆ. ಕಾರಣ ಬಾಯಿಯು ದೇಹದ ಮುಖ್ಯದ್ವಾರ. ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳ, ವಸಡು, ಜೊಲ್ಲು, ರುಚಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಿಸುವ ನಾಲಿಗೆ ಬಾಯಿಯ ಕ್ರಿಯಾ ಭಾಗಗಳು. ಯಾವುದೇ ಒಂದಕ್ಕೆ ಬಾಧೆ ಉಂಟಾದರೆ ಬಾಯಿಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಆದ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯು ಬಾಯಿಯಲ್ಲೇ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಯ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳು ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ವಸಡುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿಡಲು ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯು ಅಗತ್ಯವಾದುದು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಇವತರರಿಗೂ ಅಸಹ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬ್ರೆಶ್‌ಗಳಿಂದ ಉಜ್ಜಿರಿ. ಅದರಂತೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳದ ಕಲ್ಮಶ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ವಸಡುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿ ಬಾವು ಬಂದು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅವು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರಲೂಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡುಅದು ಸುತ್ತಲೂ ಅವರಿಸಿ ಗಂಟಲುನೋವು ಹಾಗೂ ರೋಗ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೂ ಸಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವದು

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ತಿಕ್ಕುವುದಕ್ಕನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ. ಬಾಯಿಯ ಶುಚಿತ್ವ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಡಿಗಲ್ಲು.

೧. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹುಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು.

೨. ಮೃದುವಾದ ಕೇಶಗಳುಳ್ಳ ಟ್ರೂಥ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ವಾಣಿಜ್ಯ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅಗತ್ಯ.

೩) ಸರಿಯಾದ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಶ್ ಬಳಸಿರಿ. ಫ್ಲೋರೈಡ್‌ಯುಕ್ತ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಅನುಕೂಲವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತಂತ್ರದಿಂದ ಬ್ರೆಶ್ ಅನ್ನು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

೪) ಮೆಲ್ಲನೆ ಹಿಂದು ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ. ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಗಿಯುವ ಭಾಗವನ್ನು ಉಜ್ಜಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ಅದರಂತೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅವಸರ ಬೇಡ. ಕಠಿಣ ಕೇಶಗಳುಳ್ಳ ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಉಜ್ಜುವದು ನಿಷೇಧಿತ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಶುಚಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ, ತಿಕ್ಕಿ ಸವೆದಿರುವ ಕೇಶಗಳುಳ್ಳ ಬ್ರಶ್‌ಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬ್ರೆಶ್ ಬದಲಾಯಿಸಿ.

೫. ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಣಗಳು, ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊರಹೋಗಬೇಕು.

೬ ಬಾಯಿ ಒಣಗಿದ್ದರೆ ಲಾಲಾರಸ (ಜೊಲ್ಲು) ಹರಿಯಲು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ.

೭ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಆಗಿದು ಲಾಲಾರಸ ಹರಿಯುವುದನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಾಗ ಇದರಿಂದ ವಸಡಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವವು.

೮. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಬ್ರಶ್‌ಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ. ಉಜ್ಜಿದ ಮೇಲೆ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಉಗುಳಲು ಕಲಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯ.

೯. ನಾಲಿಗೆಯು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ಅದಕ್ಕಾಗಲಿ ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಬಳಸಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗಾಣು ಭರಿತ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

೧೦. ಹಲ್ಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮೂಲಕ ಪುನಃ ಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಅಂದವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೧೧. ಯಾವದಕ್ಕೂ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಿರಿ. ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ.

❑

ವಾಂತಿ ವಾಕರಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ಕಡೆಗಣಿಸಬೇಡಿ !

ವಾಂತಿ–ವಾಕರಿಕೆ ಎಲ್ಲರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳು. ಪಚನಾಂಗಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಜಠರ ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ವಕ್ರಗರುಳಿನ ಕೆರಳಿಕೆಯಿಂದ ಕೋಪಗೊಂಡು ತನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜಠರದ ಪ್ರತಿಚಲನವಲನ ತನ್ನ ಅನ್ನವನ್ನು ಅಧೋಮುಖವಾಗಿ ಕಳಿಸುವ ಬದಲು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಉರ್ಧ್ವಮುಖದತ್ತ ಸಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಜೋರಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ನೀರೂರಿ ವಾಕರಿಕೆಯು ಕೇವಲ ಅನಿಸಿಕೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

ವಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆಯು ಹಲವಾರು ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ದ್ವಾರ ಬಂದಾಗಿ ವಾಂತಿಯನ್ನು ಶ್ವಾಸನಾಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜಠರದಿಂದ ಬಂದ ಅನ್ನಶೇಷವು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಡಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಗೊಂಡು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಜಠರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅನ್ನನಾಳದ ಕೆಳಗಿನ ದ್ವಾರ ವಿಕಸನಗೊಂಡು ವಾಂತಿಯು ಮುಖದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಬಾಲವೃದ್ಧರು ಕೂಡ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ದಿನ ವಾಂತಿ–ವಾಕರಿಕೆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದು ಕೂಡ ಕೆಲಬಾರಿ ಕಠಿಣವಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಭಯ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಮನೋಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಾರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಪಚನಾಂಗಗಳು –

೧) ಜಠರದ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಕೆರಳುವಿಕೆ, ವಿಪರೀತ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಖಾರಿ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ವಾಯರಸಗಳ ಈ ಕೆರಳಿಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವವು. ವಾಂತಿಯ ಮೊದಲು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು. ವಾಕರಿಕೆ ಅದರಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ಅದರೊಡನೆ ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು.

೨) Gastro enteritis ಜಠರದ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ತೀವ್ರತರ ಸೋಂಕು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಭೇದಿ ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರ. ಅದು ಕಾಲರಾ ಕೂಡ ಆಗಿರಬಹುದು.

೩) ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕರುಳು ತೊಡಕುಗೊಳ್ಳುವುದು.

೪) ಒಡಲಿನ ಒಳ ಆವರಣ (Peritoneum) ಕರುಳು ಬಾಲಿನ ಚಿರಿರಿಜಟಿಜುಥ ಉರಿತ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕು, ತಡೆಯಬಾರದು ತೀವ್ರತರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು.

೫) ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲ ಆಹಾರ ಪದಾಥಗಳು ಒಗ್ಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವುದರಿಂದ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ವಾಸನೆಯಿಂದಲೂ ವಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಹೂಗಳ ವಾಸನೆ ಕೂಡ ಆಗಬಾರದು. ಕಾರಣ ಕಂಡ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

೬) ಆಹಾರ ಕೆಲಬೆರಕಿಯಿಂದ ಕೆಲ ವಿಷಜನ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ವರ್ಣಮಾಧ್ಯಮ ಜಿರಸುವುದು ತುಂಬ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ವಾಂತಿ ಬೇಧಿ ಎರಡನ್ನೂ ತರುತ್ತವೆ.

೭) ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ 'ವಾಂತಿ ವಾಕರಿಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು'. ಇದು Motion Sichness ಒಳಗಿವಿಯ ಉಪಕರಣದ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ವಾಹನ ಚಲನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿ ವಾಂತಿ ಪೀಡನೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ 'ವಟಿಗೋ' ಎಂದರೆ ಶರೀರ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಭ್ರಮಣೆಯ ಭ್ರಮೆ ವಾಂತಿ ಎರಡೂ ಕೂಡಿಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೀನಿಯರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

೮) ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮೊದಲಿನ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದು ಗರ್ಭವತಿಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣವೂ ಹೌದು.

೯) ಮೈಗ್ರೇನ್ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಘಾತ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಂತಿಯ

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೆದುಳು ದ್ರವ (ಸಿ.ಎಸ್.ಎಫ್) ಒತ್ತಡ ಏರಿದಾಗ ವಾಂತಿಯು ನಿಲ್ಲದ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದು.

೧೦) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಟ್ಟ ಏರಿದಾಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವೈಫಲ್ಯಗೊಂಡು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಯಾ ಮಟ್ಟ ಏರಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ಏರಿಳಿತಗೊಂಡಾಗ ಮುಂತಾದ ನಿಖರ ಕಾರ್ಣಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು.

೧೧) ಔಷಧಗಳ ತೀವ್ರತರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಔಷಧ ಸೇವನೆಗಳೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುವವು. (ನೋವು ಶಮನಕಾರಕಗಳು ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕಗಳಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು)

– ಹೀಗೆ ವಾಂತಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಕಾರಣಗಳು ಹುಡುಕುತ್ತ ಹೋದರೆ ಮುಗಿಯದು. ಶಾರೀರಕ ಮಾನಸಿಕ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ 'ಇಷ್ಟ' ಅತೀ ಪ್ರೀತಿಯ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ವಾಂತಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ವಾಂತಿಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಅನ್ನಶೇಷ + ದ್ರವದಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಎನನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು –

೧) ಅಚ್ಚಗಿನ ಕೆಂಪು ವರ್ಣದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಅನ್ನನಾಳದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದೊಡನೆ ಬಿದ್ದ ವಾಂತಿ.

೨) ಕಪ್ಪು ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ವಾಂತಿಯು ಜಠರದಿಂದ ಬಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದೊಡನೆ ಇದೆ ಎಂಬುದು. ಜಠರದ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.

೩) ಜಠರದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಆ್ಯಸಿಡ್ (ಊಳಿಟ) ಅನ್ನದ್ರವನ್ನು ಕಾಫಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿತ್ತದೆ.

೪) ಹಳದಿ ಹಸಿರು ವಾಂತಿಗೆ ಪಿತ್ತರಸ ಮಿಶ್ರಿತ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. (ವಾಂತಿಯ ಬಣ್ಣವು ಒಳಗಿದ್ದ ತೊಂದರೆ ಗುರುತಿಸಲು ಸೂಚಿತವಾಗಿದೆ)

ಕೆಲ ಸಲಹೆಗಳು –

೧) ವಾಂತಿಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ಸಾಕಷ್ಟು ಜಲನಷ್ಟತ + ಲವಣಗಳಾದ ಸೊಡಿಯಂ, ಕ್ಲೋರೈಡ, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಕಳೆದು ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಜಠರದ ಆಮ್ಲ ಕೂಡ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಭರಿಸಬೇಕು. ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ದ್ರವರೂಪ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೨) ಅತೀಯಾಗಿ ವಾಂಶಿತಿ ಶಮನಕಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

೩) ಮೆದುಳಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

೪) ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಬರೆ ಹಾಕುವುದು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಯ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಶರಣ ಹೋಗಬೇಡಿ.

೫) ಕಾಲರಾ / ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಉಪಾಯಗಳ

೧) ಮನಸ್ಸಿನ ದುಗುಡ ಆತಂಕ ಮನೋಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸಮಲೋಚನೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

೨) ಬಸ್ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಮಳಮಳಿಸಿ ವಾಕರಿಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಾತ್ರೆಗಳಿವೆ. ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

೩) ವಾಂತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯಾಗಲಿ / ಸಂಬಂಧಿಕಾರಗಲಿ ಹೆಸಿಗೆ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಬೇಗನೆ ವಾಂತಿದಿದ್ದ ಜಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ. ಬೇರೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸಿ.

೪) ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ORT - Oral Rehydration Therapy (ಪಾನಕ) ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆರಂಭಿಸಿ.

೫) ಮುನ್ನಚ್ಚರಿಕೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು 'ಕಕ್ಕುವುದು' ವಾಂತಿಯಲ್ಲ ಆದರೆ ಅದು ಕುಡಿದ ಹಾಲು ಹೊರ ಬಿಳುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆ

❑

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು : ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಉಂಟು

ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷನಲ್ಲೊಂದು ಮಾತಿಗೆ "As doctors we can cure few diseases, control good number of them but give comfort tomost of them" ಅಂದರೆ ನಾವು ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು, ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ನಿವಾರಣೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಈ ಮಾತು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಹೇಳಿದಂತಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಲೂರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು ಲಿಂಗ, ಆಹಾರಭ್ಯಾಸ ಕೆಲಸದ (ರೀತಿ) ಒತ್ತಡ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವಿನ ಆರಂಭ ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಬೇಕು, ನೋವಿನ ಜೊತೆ ವಾಂತಿ, ಜ್ವರ, ಕಾಮಣಿ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನಾವು ಸಂಶಯಿಸುವ ಕಾರಣ ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ರೋಗಿಯನ್ನು ತಪಾಸಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಹಲವಾರು ತಪಾಸಣೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು ಅವು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಂಬಂಧ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವೆಂದರೆ –

೧) ಅಪಚನ ಅಥವಾ (indigestion) ನಿಂದಾಗುವ ನೋವು

೨) ಹೊಟ್ಟೆಯನುಲಿಯುವಿಕೆ (colic)

೩) ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವ ನೋವು (continous dull aching pain)

ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಗಾಳಿ ನುಂಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿ ಆಳುವದು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ತಾನೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉಪಾಯ ಸುಲಭ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಾಗದೇಯೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಾರದು ಅಥವಾ ಅತೀ ಹಸಿಯಲು ಬಿಡಬೇಡಿ, ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ ನಂತರೇ ಹಲವು ನಿಮಿಷ ಕೂಡಿಸುವದು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತೇಗಿಸುವದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮೇಲಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆ ನುಲಿಯುವಿಕೆ ಅಥವಾ (Colic) ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ಘನ ಆಹಾರದ ಬದಲಾವಣೆಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಚಾರಬೇಕಿಲ್ಲ, ಸರಳವಾದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಔಷಧಿ ಸಾಕು, ಆದರೆ ಈ ನೋವು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆಯ ಗಂಭೀರ ಸೂಚನೆ ಇರಬಹುದು. ಇಂತಹ ನೋವು ಅಲಕ್ಷ ಮಾಡಬಾರದು.

ಈ ಬಗೆಯ ನೋವು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಗಂಭೀರ ತೊಂದರೆಯ ಸೂಚನೆ ಇರಬಹುದು.

೧) ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಅಥವಾ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸನ (ಕರುಳಬಾಲದುರಿತ)

೨) ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳು (ಜನ್ಮಧಾರಭ್ಯ)

  ೧) ಕರುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗದ ಕಡಿಮೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ

  ೨) ಕರುಳಿನ ತೊಡಕುಗಳು (Knotting & Obstruction)

  ೩) ಕರುಳು ಕರುಳೊಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವದು (Intersuception)

  ೪) ಜಠರದ ಬಾಯಿಯ ಆಕುಂಚನ (Pyloric stenosis)

  ೫) ಜನ್ಮದಿಂದ ಬಂದ ಹರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕರುಳು ತೊಡಕಿಕೊಳ್ಳುವದು (Obstruction of congential inguinal hernia)

  ೬) ಮೂತ್ರಾಂಗದ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರನಾಳದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೊಂದರೆ (Kidney & ureturic anomalies)

ಮೂತ್ರ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಹರುಳು ಅಥವಾ ಭಾವು ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬಂದ ನೋವಿನ ಜತೆ ವಾಂತಿ,

ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುವದು, ಅಪಾನವಾಯು ಹೋಗದೇ ಇರುವದು, ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರಿತ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ, ಜ್ವರ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ರಕ್ತ ಇವೆಲ್ಲ ಇರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಯದೇ ವೈದ್ಯರ ಭೆಟ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾತಿ, ಹೊತ್ತು ಹೊತ್ತಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆ ಮುಖ್ಯ ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ತಪಾಸಣೆ (ಎಕ್ಸ್-ರೇ) ಮತ್ತು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉಪಚಾರ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದುದೆಂದರೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉಪಚಾರ.

ನಡೆದಾಡುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೇ ಇರುವಂತಹ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳ ಅವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳಾದ ಕರುಳು ತೊಡಗಾಗುವಿಕೆ, ಕಾಮಣಿ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಉರಿಯಾತ (Bacillary & amoebic dysentry) ಚಪ್ಪಟೆ ಹುಳದ ರೋಗ ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ರೋಗಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೀವು ಮತ್ತು ಬಾವು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತರಬಲ್ಲವು ಇವುಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯೂ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ?

೧. ಜಠರದ ಉರಿಯಾತ (Acute gastritis) ಇದು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು. ಅತಿಯಾದ ತಂಬಾರಿನ ಸೇವನೆ (ಗುಟಕಾ) ಯಿಂದ ಅಲೇಯಾದ ಆಮ್ಲದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೂ ಕಾರಣ. ಇಲ್ಲಿ ನೋವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಎದೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ವಾಂತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸನ ಉರಿಯೂತ : ಇದು ೨೦-೩೦ರ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾಮನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಈ ನೋವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯ ಬಲಕ್ಕೆ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಜತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಉಬ್ಬಳಿಕೆ ಜ್ವರ ಇರಬಹುದು ಇದಕ್ಕೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ

೩. ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಉರಿಯೂತ (Cholecystitis) ಈ ನೋವು ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹರಳು ಮತ್ತು ಬಾವುನಿಂದುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀವ್ರ ತರದ್ದಾಗಿದ್ದು ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

೪. ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣು (Acute colitis) ಇದು ನೀರಿನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಬಾವು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲಿ ನೋವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜತೆ ಭೇದಿ, ಆಗಾಗ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಕೀವು ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಪಾಸಣೆ ನಂತರ ಔಷದೋಪಚಾರದಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

೫. ಇನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ – ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಬೀಳುವಿಕೆ ಅಥವಾ (Perforation and peritonitis) ಇದು ಜಠರದ ಅಲ್ಸರ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಜಠರದಲ್ಲಿರುವ (ಅಲ್ಸರ) ಹುಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆಯುವಿಕೆ, ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಟೈ ಫಾಯಡ್ ಹುಣ್ಣು, TB ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಹುಣ್ಣು ಇವೆಲ್ಲವೂ ರಂಧ್ರ ಬಿಳುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ಇದಕ್ಕೆ ತುರ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಸಾವು ಖಚಿತ. ರಂಧ್ರ ಬಿದ್ದೊಡನೆ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನೋವು ಇದ್ದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ಪೂರ್ತಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗಿಯು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಮಲಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಟ್ಟುವದೂ ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ನೋವಿನದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜತೆ ವಾಂತಿ ಜ್ವರ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿ ಗಾಳಿ ಹೋಗುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಜೀರ್ಣ ರಸ ಬಸಿದು ನಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನಂಜು ಸೇರಿ ರೋಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತರುವಂತಹ ಮತ್ತೊಂದು ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಕರುಳು ತೋಡಕು ಬೀಳುವಿಕೆ ಅಥವಾ (Intestinal Obstruction)

ಇದು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರ ತರಹದ ಗಂಭೀರ ತೊಂದರೆ. ಈ ತೊಡಕಿಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಕರುಳು ಸರಿದು ಗಂಟಾಗುವಿಕೆ, ಒಳಗಿರುವ ಗಂಟಿನಿಂದ ದಾರಿ ಮುಚ್ಚುವದು ಮತ್ತೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬೇರೆ ಯಾವದೇ ಅಂಗದಿಂದ ಒತ್ತಡ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಾರಣಗಳೇ. ಇಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ನೋವು ನಂತರ ಕಾಯಂವಾಗುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುವದು, ಜ್ವರ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಇವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಏನೂ ಕೊಟ್ಟರೂ ದಕ್ಕುವದಿಲ್ಲ ನಂತರ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಕರುಳಿನ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕರುಳು ಕೊಳೆಯುತ್ತದೆ. (Gangrene) ಇದಕ್ಕೆ ತುರ್ತುಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ತೊಂದರೆ

ಹರ್ನಿಯಾ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಕರುಳು ತೊಡಕು ಬಿದ್ದಾಗಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಇನ್ನು ಕಾಯಂಮ್ಮಾಗಿ ಅಥವಾ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಣ್ಣಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವೆಂದು ರೋಗಿಗಳು ಬರುವದುಂಟು ಈ ಬಗೆಯ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಲ್ಸರನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೇದೋಜಿರಕ ಉರಿಯಾತದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನೋವು ಜತೆಗೆ ಬೆನ್ನಿಗೆ ನೋವು ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಬಗೆಯ ನೋವು ಕಾಣುವುದುಂಟು.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನೋವಿರುವದಿಲ್ಲಾ ಆದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಬ್ಬಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಿದಾಗ ತೀವ್ರತರಹವಾದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವರು ಇದ್ದಷ್ಟು ದಿನ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಯಾತನೆ ಪಡದಂತೆ ಮಾಡುವದು ಮುಖ್ಯ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ಹೊಸ ಬಗೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಯಾವದೇ ಅಂಗದ ದೋಷವು ಇಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೇ ಕಾಣಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಭಯ, ಯಾವದೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಕಟ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಬೇರಾವದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಟ್ಟನಂತರ ನಂತರ ಮನಃಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು, ತಮ್ಮನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಸಂಸಾರದ ತೊಂದರೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರಗಳು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ನೋವು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕಿಂತ ಆಪ್ತಸಲಹೆ (Counselling) ಮುಖ್ಯ. ಮುಖ ಮನಸ್ಸಿನ ಕನ್ನಡಿಯಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕನ್ನಡಿಯೇ.

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬಂದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?
ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬರಿ ಹಾಕಬಾರದು, ತುಳಿಸಬಾರದು ಒತ್ತ ಬಾರದು.

ನೋವು ಬಂತೆಂದರೆ ರೋಗಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸೋಡಾ ಅಥವಾ ಯಾವದೇ ಬಗೆಯ ಪಾನ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಬಾಯಿಯಿಂದ ಘನ ಆಹಾರ ಕೊಡುವದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನೀರು ಅಥವಾ ತಿಳಿಯಾದ ದ್ರವ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು, ವಾಂತಿಯಾಗಲು ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಕೊಡಬಾರದು, ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಮೈ ಒರೆಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಚುಟಿಕೆ'. ಹಾಕುವುದು 'ಗಂಟು' ಸರಿಯಲು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಹಾಗೂ ಮಾಲೀಸು ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

❑

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಉಪ್ಪು

"ತಾಯಿಗಿಂತ ಬಂಧುವಿಲ್ಲ ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ, ಈ ಮಾತು ನಿಜ. ಕಾರಣ ಇದು ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸುವ ಮಹಾತಾಯಿ. ಆದರೆ ಉಪ್ಪು ತಿಂದವ ನೀರು ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ಮಾತೊಂದಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಉಪ್ಪಿಗೂ ನೀರಿಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಉಪ್ಪು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಡುತ್ತದೆ. ಲವಣಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು ಉಪ್ಪು. ಬಡವನಿಗೂ ಬೇಕು ಸಿರಿವಂತನಿಗೂ ಬೇಕು. ಮಾನವನ ದೇಹ ಕಾಪಾಡುವ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ೫ ರಿಂದ ೧೦ ಗ್ರಾಂ. ಉಪ್ಪು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಕಾರಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪಿಗೆ ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹೆಸರುಂಟು. ಇದು ಬಹುರೂಪಿಯ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆ ಪಡೆದಿರುವ ಲವಣ.

ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು – ಶರೀರ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ

* ಹೃದಯದ ಅನಿಯಮಿತ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೂ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.
* ಉಪ್ಪು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು.
* ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೀರಲು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವುದು. ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹೀರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.
* ಅಂಗಾಂಗಳ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಲವಾದ "ವಿದ್ಯುತ್ ಅಲೆ" ನಿರ್ಮಾಣ, ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ.
* ಪುಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಟುಅಂಟಾದ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

* ಮುಖದ ಎಲುಬಿನ ಪೊಳ್ಳುಗಳ ಅಂದರೆ ಸಾಯನೆಸ್ ಉರಿಯೂತ ಹಾಗೂ ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. (ಜಲನೇತಿ ಕ್ರಿಯೆಯು).
* ಇದೊಂದು ಪ್ರಬಲ ಆಲರ್ಜಿ ನಿರೋಧಕವೂ ಹೌದು.
* ಉಪ್ಪು ಅಂದರೆ ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್‌ನಿಂದ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತದಿಂದಾದ ನೋವು ಶಮನ.
* ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಲಾಲಾರಸ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸ ಸುರಿದರೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥ.
* ಎಲುಬಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ ಅದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲುಬು ರಂಧ್ರಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ (ಆಸ್ಟಿಯೊಪೋರೊಸಿಸ್) ನೀರು, ಉಪ್ಪಿನಾಶಂದ ಕೊರತೆ ಕಾರಣ.
* (Sleep Rythms) ನಿದ್ರೆಯ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ ಸರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
* ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
* ಗಂಟಲಿನ ಕೆರಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ಮುಕ್ಕುಳಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲ ಉರಿತ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು.
* ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪಿನ ದ್ರಾವಣ ಇಡುವುದರಿಂದ ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು.
* ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ (ಉಪ್ಪಿನಾಶ) ಸಹಜ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪುರುಷನ ಶಿಶ್ನ ನಿಮರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀ ತಾರಕಾವಸ್ಥೆಗೆ ಭಂಗ ಬರುತ್ತದೆ.
* ಕಾಲುಗಳ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ (Vericose veins) ವೆರಿಕೋಸ್ ವ್ಹೇನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.
* ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ (ಸೋಡಿಯಂ) ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲಾಲಾರಸ ಪಚನಕ್ಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾದುದು. ಲಾಲಾರಸ ಕಡಿಮೆಗೊಂಡ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ.

* ಸಮುದ್ರದ ಉಪ್ಪು ಸುಮಾರು ಶೇಕಡ. ೮೦ರಷ್ಟು ಇನ್ನಿತರ ಲವಣಗಳ ಶೇಷ ಕಣಗಳ (ಟ್ರೇಸ್ ಎಲಿಮೆಂಟ್) ಬಹುಉಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳ ದೀರ್ಘ ಬಳಲಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.
* ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಚಲನಕ್ಕೆ (ಸಂದೇಶ ರವಾನಿಸಲು) ಅಗತ್ಯ.
* ದೇಹದ ಶೇ. ೨೭ರಷ್ಟು ಲವಣ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲುಬುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರು ಅಗತ್ಯ (ಶೇ. ೨೨ರಷ್ಟು ನೀರು).
* ಬೆವರು, ಮೂತ್ರ, ಮಲದ ಮೂಲಕ ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಬೆವರು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಇದು ೧೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ ಕಡೆಗಟ್ಟಲು ವೈದ್ಯರು ೩ ಗ್ರಾಂ. ದಿನಕ್ಕೆ – ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವಿದ್ದವರು ೭.೫ ಗ್ರಾಂ. ಸೇವಿಸಬಹುದು.
* ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತದ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ (ಸೋಡಿಯಂ) ಮತ್ತು ನೀರು ಮರುಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ದೇಹಜಲದ ಪ್ರಮಾಣ ವರ್ಧಿಸಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ (ಸೋಡಿಯಂ) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಗೊಂಡಾಗ –

* ಅತಿಯಾದ ನೀರಡಿಕೆ, ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ತಣಿಯದ ದಾಹ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನಾಲಗೆ ಒಣಗಿ ಬರುವುದು, ಗಂಟಲು ಆರುವುದು, ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗೊಳ್ಳುವುದು. ಶರಬತ್ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪೀನ ದ್ರಾವಣದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
* ಕೆಲಬಾರಿ ವಾಕರಿಕೆ – ವಾಂತಿ – ಆಹಾರ ಸೇರದೆ ಇರುವುದು.
* 'ಉಷ್ಣಾಘಾತ' (ವಾತಾವರಣದ ತಾಪಮಾನ ೪೬°–೫೦°, ಉಂಟಾದಾಗ ಮನುಷ್ಯ ಮೂರ್ಛೆಗೊಳ್ಳುವುದು, ದೇಹದ ಲವಣಾಂಶ – ನೀರು ಕಡಿಮೆಗೊಂಡು ಅಂಗದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವವು. ವೈದ್ಯರ ಉಪಚಾರ ಕೂಡಲೇ ಅಗತ್ಯ
* ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು + ಲವಣಾಂಶ ಎರಡು ಕೂಡಿಯೇ ಓ.ಆರ್.ಟಿ. (ಓರಲ್ ರಿಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಥೆರಪಿ) ಪಾಕೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಶರಬತ್ ತರಹದ ಲವಣಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸ ಮಗುವಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಆಯೋಡೈಜಡ್ಡ ಉಪ್ಪು ಅಂದರೇನು ?

ನಮ್ಮ ಕಂಠದ ಮುಂದುಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಎಡ–ಬಲಗಳಲ್ಲಿ ಪಾತರಗಿತ್ತಿ ಆಕಾರದ ಗಳಗ್ರಂಥಿಯುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು. ಕತ್ತಿನ ಎಡಬಲಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿಂದ ಬಂಧಿಸಿದೆ. ಇದು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಂದರೆ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ್ವುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಜೀವದ್ರವ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದು. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಬೇಕು "ಟೈರೊಸಿನ್" ಎಂಬ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಮತ್ತು ಆಯೋಡಿನ್. ಈ ಆಯೋಡಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಇದು ಥೈರಾಯ್ಡ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮೂಲ ದ್ರವ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯು ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿದೊಳಿಸಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುವುದು.

ಆಯೋಡಿನ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಾಕಾಂಶ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ೧೫೦ ಮೈಕೋಗ್ರಾಂ. ಆಯೋಡಿನ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವದು. ವರ್ಷಕ್ಕೆ ೫೬ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ. – ಅಂದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ. ಆಯೋಡಿನ್ ಬೇಕಾಗುವದು. ೬೦ ಮಿ.ಲಿ. ಆಯೋಡಿನ್ (ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಆಯೋಡಿನ್ಃ ಒಂದು ಟನ್ ಉಪ್ಪನ್ನು ಆಯೋಡೈಜ್ಡ ಉಪ್ಪನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲುಸಾಕು. ಉಪ್ಪು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಆಯೋಡಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹಂಚುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಆಯೋಡಿನ್ ಇರದಿರುವುದರಿಂದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಆಯೊಡೈಜ್ಡ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುವರು. ಆಯೋಡಿನ್ ಇದೊಂದು ಮೂಲವಸ್ತು ಗಾಳಿಗೆ ತೇರೆದಿಟ್ಟಾಗ ಕರಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವದರಿಂದ ಆಹಾರ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

❑

ಜ್ವರ : ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾನದಂಡ

ಸಾವು ಇರದ ಮನೆಯನ್ನು ಹುಡುಕುವದು ಎಷ್ಟು ಕಠಿಣವೋ ಅಷ್ಟೇ ಜ್ವರ ಬಾರದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದು ಕಠಿಣ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ೩೭°ಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ೯೮.೪°ಎಫ್ ಇದ್ದು – ದೇಹ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯುಂಟು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ "ಹೈಪೊಥಾಲಮಸ್" (Hypothalamus) ಎಂಬ ಉಷ್ಣತಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರವು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಮತ್ತು ವ್ಯಯಗಳನ್ನು ಸಮವಾಗಿರುವಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. "ಹೈಪೊಥಾಲಮಸ್"ನ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗ ದೇಹ ಬಿಸಿಯಾಗಿಡುವ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಭಾಗ ದೇಹ ತಣ್ಣಗಿಡುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವದು. ಇದು ದೇಹೋಷ್ಣತೆಯ ಯಜಮಾನ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಕ. ತ್ವಚೆ – ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಈ ಯಜಮಾನನಿಗೆ (ಹೈಪೊಥಾಲಮಸ್‌ಗೆ) ಸಹಾಯಕವಾಗುವವು.

ತಿಂದ ಆಹಾರ ಪಚನವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಚಯಾಪಚಯದಲ್ಲಿ (Metabolism) ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೆ ೩,೦೦೦ ಕೆಲರಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಜೀವಕೋಶಿಕೆಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ದೇಹೋಷ್ಣತೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ನಿರಂತರ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವದು. ಇದರೊಡನೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿದ್ದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂತಹ ಮಂದವಾಹಕಗಳಿರುವದರಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲ್ಪಡುವದು.

ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ರಕ್ತಪರಿಚಲನಗೊಳ್ಳುವದರಿಂದ, ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚರ್ಮದಿಂದ ಬೆವರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವದರಿಂದ ದೇಹೋಷ್ಣತೆಯು ಅಳಿಯುವದು.

ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನ ಉಳಿದರೆ ಅದು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುವದು. ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವದಲ್ಲದೆ – ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಗಿದ್ದು ಸಾಯಂಕಾಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು.

ಜ್ವರ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು

ಜ್ವರಜನಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ "ಪೈರೋಜನ್ಸ" (Pyrogens) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇವುಗಳನ್ನು ೧೮೭೬ರಲ್ಲಿ "ಬುರ್ಡಾನ್ ಸ್ಯಾಂಡರ್‌ಸನ್" ಎಂಬುವನು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದನು. ಮಾಂಸದ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ಸಾರದಲ್ಲಿ ಆತ ಜ್ವರಜನಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ವೇತಕಣಗಳು ಸಂರಕ್ಷಕ ಶಾಖೆಯ ಶಿಸ್ತಿನ ಸಿಪಾಯಿಗಳದ್ದಂತೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತೆ ಶ್ವೇತಕಣಗಳೊಡನೆ ಸೆಣಸಾಟವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಳಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಶ್ವೇತ ಕಣಗಳು ನಾಶಗೊಂಡು ಅವುಗಳಿಂದ ಜ್ವರಜನಕ ವಸ್ತುಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುವು. ಇದು ಒಂದು ವಿಧ. ಅಲ್ಲದೆ ಏಕಾಣು (Bacteria) ವಿನಲ್ಲಿರುವ (Endotoxin) ಜೀವವಿಷವೂ ಕೂಡ ಜ್ವರಜನಕ ವಸ್ತು. ಇವು "ಲೈ ಪೊಪಾಲಿಸಾಕರಯಿಡ್ಸ್" (Lipopolysacharides) ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಶ್ವೇತಕಣಗಳೊಡನೆ ನಡೆಸಿದ ಕಾಳಗದಲ್ಲಿ ಜಯಪ್ರದವಾದರೆ ೩೭–ಸಿ ದೇಹೋಷ್ಣತೆಗೆ ಅವು ಸೋಂಕು ಪರಿಪಾಕಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು (Incubation) ತಲುಪುವವು. ಇದರಿಂದ ಜ್ವರ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವದು. ಅನುಕೂಲಮಯ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವವು. ಇವು ದೇಹೋಷ್ಣತೆಯ ಕೇಂದ್ರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ರೀತಿಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವವು.

ರೋಗ ಉದ್ಭವವಾಗಬೇಕಾದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ (Virulance), ರೋಗಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ (dose of bacilli) ಮತ್ತು ದೇಹ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (Resistance) ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿಗಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ರೋಗ–ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ ಇದ್ದರೆ ರೋಗ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವದು. ರೋಗಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಗಣನೀಯವಾಗಿದ್ದು ......

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳು

೧. ದಿನಾಲೂ ರೋಗಿಯು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತಾಮಾನವನ್ನು ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್‌ನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅಳೆದು ಗುರುತು ಹಾಕಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಡಾಕ್ಟರರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದಾಗ ತೋರಿಸಬೇಕು.

೨. ನಾಚಿಕೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮರೆತಾಗಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಬಚ್ಚಿಡಬೇಡಿ. ತಕರಾರುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಡಾಕ್ಟರರು ಕೂಡಲೇ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು.

೩. ಈ ಮೊದಲು ಬೇರೊಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರರ ಹತ್ತಿರ ಉಪಚಾರ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನೋಡುವ ಹೊಸ ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕ್ರಮದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಜತನವಾಗಿಡಬೇಕು. ಎಕ್ಸ್‌-ರೇ, ರಕ್ತ ಮುಂತಾದ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

೪. ಡಾಕ್ಟರರು ಔಷಧ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅಂಗಡಿ (ಖುರಿ) ಯಿಂದ ಖರೀದಿಸಿದ ನಂತರ ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ – ವೇಳೆಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ. ಡಾಕ್ಟರರ ಸೂಚಿತ ದಿನದಂದು ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೫. ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮ ದೊರಕದಿದ್ದರೆ ಡಾಕ್ಟರರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.

೬. ರೋಗಿಯು ಜ್ವರದಿಂದ ಅರ್ಧ ಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳು ಅಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರೆ (ಗುಳಿಗೆ) – ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಲು ಒತ್ತಾಯ -ದಿಂದ ಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ಅದು ಕೆಲಬಾರಿ ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಗಂಭೀರ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದೆರಗಬಹುದು. ಔಷಧದಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ಹೇಳಿ.

೭ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ವಿಪರೀತ ಬಂದಾಗ ರೋಗಿಯು ನರಳುವದು, ಬಡಬಡಿಸುವದು, ಅಲ್ಲದೆ ಅರ್ಧಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳದೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬರ್ಫಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಅರಿವೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಇಡಬಹುದು. ಒದ್ದೆ ಅರಿವೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಸುತ್ತಿ ಬೀಸಣಿಕೆಯಿಂದ ಗಾಳಿ ಹಾಕಿದರೆ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು. ರೋಗಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಿದರೆ "ಜ್ವರ" ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಬರಬಹುದು.

೮. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು 'ಸೆಳವು'ಗಳನ್ನು (Convulsion) ತೋರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ಕೆಲ ತಾಯಂದಿರು ಬೆಚ್ಚಿಬಿದ್ದು ಅಧೀರರಾಗುವುರು.

ಇಡೀ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರು ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುವರು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಾಬರಿಯಾಗಲು ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ದಿಂದ ಜ್ವರ ಕೂಡಲೇ ಶಮನವಾದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಹೋಗುವದು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಸೆಳವು' ಬಂದವರ ಮುಖವನ್ನು ಮಗ್ಗುಲ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಜೊಲ್ಲು – ಬಾಯಿ "ನೊರೆ" ಒರೆಯಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಜೊಲ್ಲು – ನೊರೆ ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು, ಹಲ್ಲು ಗಟ್ಟಿಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಚಿಕ್ಕ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಬಾಯಿ ತೆಗೆಯಿಸಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು (ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಗೆ ಟ್ರಿಪಲ್ – ಪೋಲಿಯೊ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು).

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ – ಅತಿ ಭೇದಿಯಾಗುವದೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಯಾವ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ.

೯. ನೀವೇ ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯರಾಗಬಾರದು. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಅನಧಿಕೃತವಾಗಿ ಕೊಂಡು ತಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಲ್ಲರೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದು ಕೆಲವರ ರೂಢಿ. ಇದು ತರವಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರರು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವರಂತೂ "ಇಂಜೆಕ್ಷನ್" ಚಟವನ್ನೇ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮೈ ಬೆಚ್ಚಗಾದರೂ ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗದು. ತಾತ್ಪೂರ್ತಿಕ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸಿದರೂ ಜ್ವರದ ತಳಬದಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡು ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿರಬೇಕು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಡಾಕ್ಟರರು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೂಗಿ ನೋಡಿ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡುವರು. ಯೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಹತೆಯುಳ್ಳ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನೇ ನೀವು ಆರಿಸಬೇಕು.

೧೦. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹ (ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ) ಇದ್ದವರು ಅತೀ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಇರುವವರು ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಯಥಾ ರೀತಿಯಾದ ಪಥ್ಯಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ ರೋಗಿಯು ಪಚನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ತಾಜಾ ಶುದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು (ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ) ಹಗುರಾದ ಆಹಾರ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಮಸಾಲೆ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾಗುವುದರಿಂದ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಮ್ಮು, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಉರಿ ಇರುವಂಥ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಆಯಿಸ್ಕ್ರೀಮ್ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು

ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಅನುಭವ ವ್ಯವಹಾರಜ್ಞಾನ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುವದು. ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುವದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಾರದು. (ರೊಟ್ಟಿಯ ಮೇಲಿನ ಹಪ್ಪಳವು ೧೦೮ ಶಾಖದಲ್ಲಿ ಬೇಯುವದರಿಂದ ಪಚನಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಹಿತಕಾರಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯ ಲೇಖನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ).

೧೧. ಜ್ವರ ಬಂದವರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕೆ – ಮಾಡಬೇಡವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳುವರು. ಒದ್ದೆ ಅರಿವೆಯಿಂದ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಒರೆಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ದಿನಾಲೂ ಹೊಸದಾಗಿ ಮಡಿಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಾಸಬೇಕು. ಜ್ವರ ಇಳಿದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣು ಉರಿತ ಬೆವರುಬಿಟ್ಟು ಮೈ ಹೊಲಸಾಗಿದ್ದರೆ ದಿನಾಲೂ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಸ್ನಾನವೂ ಆಹ್ಲಾದವೀಯುವದು.

೧೨. ರೋಗ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು.

❑

ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆ

ರಕ್ತವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ದ್ರವರೂಪದ ಅಂಗಾಂಶ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಭಾಗ. ಮತ್ತೊಂದು ದ್ರವಪ್ಲಾಸ್ಮಾ. ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂಬ ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತುವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ. ಕೆಂಪು ಗೋಲಕದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ವು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂಬ ಸಸಾರಯುಕ್ತ ಮಿಲನದಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ದು ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸುವುದು. ಅದರಂತೆ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವನ್ನು ಮರಳಿ ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೆ ತರುವುದು. ಇದೊಂದು ಸಾರಿಗೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಸಾಂದ್ರತೆ

೧. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ – ೧೫ ಗ್ರಾಂ. / ಡಿ.ಎಲ್.

೨. ಯುವಕರಲ್ಲಿ – ೧೩ ಗ್ರಾಂ. / ಡಿ.ಎಲ್.

೩. ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ – ೧೧.೫ ಗ್ರಾಂ. / ಡಿ.ಎಲ್.

೪. ನವಜಾತು ಶಿಶು – ೧೫.೦ ಗ್ರಾಂ. / ಡಿ.ಎಲ್.

೫. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮಗು – ೯.೫ ಗ್ರಾಂ. / ಡಿ.ಎಲ್. ಡೆಸಿಲಿಟರ್

ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳ ಗುಣ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಸಂಖ್ಯಾ ಕ್ಷೀಣತೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸರಬರಾಜಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಅಥವಾ

ಅನೀಮಿಯಾ ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಇದು ರೋಗದ ಚಿನ್ಹೆ ಮಾತ್ರ. ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳ

* ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಹ್ರಾಸಗೊಂಡಾಗ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಪೂರೈಕೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು.
* ತ್ವಚೆ ಮತ್ತು ಲೋಳ್ಪರೆ ಬಿಳಿಚಿರುವುದು ಗಂಟಲಿನ ಲೋಳ್ಪಕೆ, ನಾಲಿಗೆಯ ಬಣ್ಣ, ತುಟಿ, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಒಳ ಲೋಳ್ಪರೆ, ಕಿವಿಯ ಹಾಲೆ, ಹಸ್ತ, ಉಗುರುಪೇಲವತೆ, ಪಡೆದು ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲಬಾರಿ ಉಗುರು 'ಚಮಚ' ಆಕಾರದಂತೆ ತಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಗುರುಗಳ ನಸುಗೆಂಪು ಬಣ್ಣ ನಶಿಸಿ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಯಾಸವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಉಸಿರಾಟ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಚೋದನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾಗುವುದು.
* ಹೃದಯನೋವು, ಹೃದಯ ಸೋಲುವಿಕೆ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು.
* ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೇಲೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ಪ್ರಾಣ ವಾಯುವಿನ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯು ಆಲಸ್ಯತನ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಜೋಮು, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ದಣಿವು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಗುಡುವಿಕೆ, ಬೇಜಾರುಗೊಂಡ ಮನ, ಗೊಂದಲಮಯ ಮನ, ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಂಪರು.
* ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್, ಒಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನಾಲಿಗೆ ಕೆಡುವುದು.
* ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ, ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವಿಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದು.
* ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಗಮವಾಗಿ ಆಗದೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ಅಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ಕಾರಣಗಳು

* ಜಠರ ಪೊರೆಯ ಒಂದು ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇಂಟ್ರನ್ಸಿಕ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದು. ಅದು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಿ–೧೨ ಸಂಕೀರ್ಣದೊಡನೆ ಸೇರಿ ರಕ್ತ ಗೋಲಕೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಅಂಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಜಠರದ ಒಳಪೊರೆಯು ನಾಶಗೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಡುವ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದ "ಪರ್ನಿಸಿಯಷ್" ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ರಕ್ತಗೋಳ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಡಿಮೆಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಿಟಾಮಿನ್-ಬಿ ೧೨ ಉಪಚಾರದಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

* ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ರಕ್ತಗೋಲಕದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ, ತಾಮ್ರ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಾಮಿನ್-ಸಿ ಮುಂತಾದವು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಇವುಗಳ ಕೊರತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣ.
* ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸೋಂಕು ಕೂಡ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತರಬಲ್ಲದು, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿದ್ದರೆ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗುವಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬವಾಗುವುದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲವು.
* ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಗಾಯಗಳಾದರೆ - ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದರೆ, ಕೆಲವೊಂದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ತೊಂದರೆಗಳು ತೀವ್ರತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತರಬಹುದು. ಜೀವಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರ ತರಬಲ್ಲದು.
* ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಸುಮಾರು ೧೨೦ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜದೀವಿಸಿ ಅವಸಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನ್ಯತೆ ಇದ್ದರೆ ಇವು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಇದೂ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ

* ಅನಗತ್ಯ ಉಪವಾಸ ವ್ರತ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.
* ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟಿನ್, ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹೆಸರು, ಉದ್ದು ಮಡಕೆ ಕಾಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಲವಣಗಳು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇರುವ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
* ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಪಾಲಕ್, ಮೆಂತ್ಯ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ, ದಂಟಿನಸೊಪ್ಪು, ಪುಂಡಿಪಲ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.
* ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಅನುಷ್ಠಾನ ಅಗತ್ಯ.
* ಹಾಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

* ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು, ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಇರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
* ತಾಯಂದಿರು, ಬೆಳೆಯುವ ಕೂಸಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ನೀಡಲೇಬೇಕು.
* ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಬೆಲ್ಲ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ನೆಲಗಡಲೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.
* ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದೊಂದಿಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳು

– ಅನೀಮಿಯಾ (ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮಟ್ಟಗಳು)

೧) ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಅನೀಮಿಯಾ, – – – ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್, – – ೮ – ೧೦ / ಗ್ರಾಂ. / ಡೆಸಿ.

೨) ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದ್ದು – – – – ೬ – ೮ / ಗ್ರಾಂ. / ಡೆಸಿ

೩) ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ್ದು – – – ೬ ಗ್ರಾಂ. / ಗ್ರಾಂ. / ಡೆಸಿ – – ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ.

* ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರೀತ್ಯಾ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

  (ಎ ಮೂಲಕಾರಣಗಳ ಆಧಾರಿತ (ಬಿ) ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಗೋಲಕಗಳ ಆಕಾರ ವಿಕಾರ

  ೧) ಕೊರತೆ / ಅಭಾವದ ಮೂಲ ಅಂಶಗಳು. (೧) ಗೋಲಕಗಳ ಆಕಾರ ಚಿಕ್ಕಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುವಿಕೆ.

  ೨) ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅನುವಂಶಿಕತೆ

  ೩) ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ ವೈಫಲ್ಯತೆ ರಕ್ತಗೋಲಕಗಳು ವಿನಾಶ

  ೪) ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ರೋಗಗಳು ಔಷಧಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ

❑

ನೆಗಡಿ : ಉಪಚಾರಕ್ಕಿಂತ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ

ನೆಗಡಿ ನಯವಾಗಿ ಬರುವ ಆದರೂ ಉಪದ್ರವಿ. ಮೂಗು ಇದ್ದವನಿಗೆ ನೆಗಡಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಜಗದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ತೊಂದರೆ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸದೇ ಇರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ "ಕಾಮನ್ ಕೋಲ್ಡ್" ಅಂತಲೂ ರೈನೈಟಿಸ್, ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಉಪಚರಿಸಿದರೆ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದೆಂಬ ಮಾತೊಂದಿದೆ.

ನೆಗಡಿ ಬಂದಾಗ ಅದೊಂದು ವೈರಾಣು ಇಲ್ಲವೆ ಅಲರ್ಜನ್ನದ ಆಕ್ರಣವೇ ಕಾರಣ, 'ಸೀನು' ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ 'ಸೀನು'ವ ವೇಗ ಎಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆಂದರೆ ೭೫ ರಿಂದ ೧೦೦ ಮೈಲಿ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ. ದಿಢೀರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಯಾವುದೇ ಕೆರಳಿಕೆಯ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಧೂಮ ಮೂಗು ಸೇರಿದಾಗಲೂ ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು (ಸೀನು, ಕೆಮ್ಮು) ಅನ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನುಹೊರದಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರ, ನೆಗಡಿಯು ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಅದರ ಆಕ್ರಮಣ ಶ್ವಾಸೇಂದ್ರಿಯದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಎಲುವಿನ ಪೊಳ್ಳುಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೂ ವೈರಾಣುವಿನ ತೀವ್ರವಾದ ಊರಿಯೂತವಾಗಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಸುರಿಯುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಶೀತ – ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ 'ಸೀನು'ಗಳು ಕೆಲ ಬಾರಿ ಅದರೊಡನೆಗಂಟಚಲು ಕೆರೆತದಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಕೂಡ ಆರಂಭವಾಗವದು.

ಇದು ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ತೊಂದರೆಯೇ ಸರಿ. ಇದು ವೈರಾಣು (ವೈರಸ್) ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ರೈನೊವೈರಸ್ – ಕರೋನಾವೈರಸ್ – ಇಲ್ಲವೆ ತೀವ್ರತರವಾದ ಆಲರ್ಜಿ (ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ) ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದು.

ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಗಂಟಲು, ಊತಕೊಂಡಿರುವ ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಸ್ರವಿಸುವ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಇವು ನೆಗಡಿಯೊಡನೆ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು. ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಗಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕೋಡು ಪೊರೆಯು (ಕಾರ್ನೀಯ) ಉರಿಯೂತ 'ಕೆಂಗಣ್ಣು', ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವುಗಳು ಬಳಲಿಕೆ, ತಲೆನೋವು, ನಡಗುವಿಕೆ, ಹಸಿವಾಗುದಿರಕೆ ಮೊದಲಾದವು ಜತೆಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆಕಳಿಸುವಾಗಲೂ ವೈರಾಣು ಹೊರಬಿಳುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮೈಯಲ್ಲಾ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿ ಜ್ವರ ಬಂದ ಅನುಭವದಿಂದ, 'ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಝಾ' ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಬರಬಹುದು. ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೀನುಗಳನ್ನು ಸರಣಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಶೀತದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜ್ವರವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ತಲೆನೋವು ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಆರಂಭಿಕ ಸೊಂಕು ಉಂಟಾದ ೨ ರಿಂದ ೫ ದಿನಗಳ ನಂತರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರುವವು ೨-೩ ದಿನಗಳ ನಂತರ ನಂತರ ಗರಿಷ್ಠ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲಪುವವು.

ನೆಗಡಿಯು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಇಲ್ಲವೆ ಶೀನಿದಾಗ ಹೊರಬಿದ್ದ ವೈರಾಣುಗಳು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಉಸಿರು ಸೇರುವವು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ನೆಗಡಿ' ತೀವ್ರತರ ಸೋರುವಿಕೆ ಕಂಡಾಗ ಕಿವಿ ಮುಂದಾಗುತ್ತವೆ ಕಾರಣ ಗಂಟಲಿಗೂ, ಮಧ್ಯ ಕಿವಿಗೂ ಒಂದು ನಾಳನಿರುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿಯು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ನಾಳ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವದರಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವುದು ಕೆಲಬಾರಿ ಮಂದಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಗಲ್ಲನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಬಾರದು ಆದ್ದರಿಂದ ಮಧ್ಯ ಕಿವಿಯ ನಾಳ ಕೂಡ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿ ಮದ್ಯ ಕಿವಿಗೆ ಸೊಂಕನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ನೋವು ಉಂಟಾಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಕೂಡ ನೆಗಡಿಗೆ ಉಪಚರಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ದೊರೆಯದ ವ್ಹಿಟಮಿನ 'ಡಿ' ಕಾರಣ ಶೀತ ಅಥವಾ ನೆಗಡಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ವಾದವೊಂದಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ನೆಗಡಿ ಬಂದರೂ 'ಆಲರ್ಜಿ'ಯ ಕೆಲ ವಸ್ತುಗಳು ರಾಸಾಯಮಿಕಗಳು ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಸುಗಂಧಕಾರಕ - ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚರ್ಮದ ಹೊಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಅಲ್ಲದೆ ಪುಷ್ಪ ಪರಾಗಗಳಿಂದಲೂ ಆಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಿ ನೆಗಡಿ ತರಹ ಸೀನು ಮೂಗು ಸೋರುವ ಉಪಟಳ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಬಿಡಿದು ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನೆಗಡಿಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಮುಂದೆ ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಜಟಿಲತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಇಲ್ಲದೆ ಕಪೋಲಗಳ , ಲಲಾಟಗಳ, 'ಲುವಿನ ಪೊಳ್ಳು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕು ನೆಲಯೂರಿ ದೀರ್ಘವಧಿಯ ತೊಂದರೆ ತರಬಹುದು. ತಲೆ ನೋವು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಲೀನಸ್ ಪಾಲಿಂಗ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯಿಂದ ನೆಗಡಿಯುನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಒಂಬ ವಾದ ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ನೆಗಡಿ ತರುವ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ದೂರವುರುವದು ಒಳಿತು ನೆಗಡಿ ಬಂದಾಗ ನೀವು ಬಳಸುವ ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಶರ್ಟಿನ ಬಟ್ಟೆ ಇನ್ನಿತರರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಕು. ಇದು ಸಾಂಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ವೈರಾಣು.

ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಉಪಚಾರವಿಲ್ಲ, ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೆಂಥಾಲವುಳ್ಳ ಮುಲಾಮು / ಅಥವಾ ದ್ರವ ಇಲ್ಲವೆ ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಹನಿಗಳನ್ನುಹಾಕಿ ಕಾಸಿದಾಗ ಅದರಿಂದಬರುವ ಹಬೆ / ಉಗಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಿಡಬೇಕು. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಜ್ವರ ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ "ಆಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಾಮಿನಿಕ" ಅಂದರೆ ಆಲರ್ಜಿ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗಂಟಲಕೆರತಕ್ಕೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಗಂಟಲ ಕೆರತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಸಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಾಗ ಮೂಗನ್ನು ಧೂಳಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮೂಗುಕವಚ ಧರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಯವಾಗಿ ಬಂದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಪಲಾಯನ ಗೈಯ್ಯುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಖಚಿತವಾದ ಉಪಚಾರವಿಲ್ಲ.

❑

ಎಲಬು–ಕೀಲುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ : ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳು

ಎಲಬು ಕೀಲುಗಳ ತೊಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ದುರ್ಬಲನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಚಲನವಲನದ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗವು. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯ ಮಟ್ಟ ಕುಸಿಯುವುದರಿಂದ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಎಲಬು–ಕೀಲುಗಳ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕ್ರಿಯಾ ಮಹತ್ವ ಅರಿಯಬೇಕು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಎಲಬು ಕೀಲುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಭಾರವಾಗುವುದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಲಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಅವುಗಳ ಗಟ್ಟಿತನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಲವಣಗಳೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ (ಸುಣ್ಣಾಂಶ) ಮತ್ತು ಫ್ರೋಸ್ಪರಸ್. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವೆರೆಡು ಅಂಶಗಳು ಇರಲೇಬೇಕು. ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ದಿನಾಲು ೧೦೦೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಬೇಕೇಬೇಕು.

ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾರ ಎತ್ತುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ರಚನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎತ್ತಿದ ಭಾರ ಎಲ್ಲಡೆಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣವಿರುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಹೋಗಬೇಕು. ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಳಗಡೆ ಇಡುವ ಕುರಿತು ಶಾಸ್ತ್ರ ಬದ್ಧವಾದ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಎರ್ಗೊನೊಮಿಕ್ಸ (Ergonomics)ದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರ ಈ ವಿಷಯ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಶಕ್ಯವಾಗದ ತೂಕವನ್ನು ಎತ್ತಲೂ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ಆಚೆ–ಈಚೆ ವಾಲಬಹುದು. ಭಗ್ನತೆಯುಂಟಾಗಿ ಮೆದಳು ಬಳ್ಳಿಗೆ ಘಾಸಿಮಾಡಬಹುದು., ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಶಾರೀರಕ ಭಂಗಿ ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳ ಕೋನಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸದಂತೆ ಕೆಲ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಒಳಿತು

೧. ಒಳ್ಳೆ ನಿಲುವನ್ನು (ಭಂಗಿ) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂಗಿಕ ಭಾಷೆ (ಬಾಡಿ ಲಾಗ್ವೆಂಜ್) ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದ ಕೂಡ್ರುವ ನಿಲ್ಲುವ ಸೂಕ್ತ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೨. ಎತ್ತರ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಇರುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ. ವಿನಾಕಾರಣ ಜಿಗಿಯುವದು, ಜರ್ಕ್ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಸ್ನಾಯು -ಗಳನ್ನು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಅತೀಯಾಗಿ ಬಗ್ಗುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.

೩. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯ. ತಿಕ್ಕುವುದು. ನೋವು ಬಂದಾಗ ತುಳಿಸುವುದು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಒಳಗಾಗುವುವು.

೪. ದೇಹವು ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಸೊಟ್ಟ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಎತ್ತಬೇಡಿ. ನೂಕಬೇಡಿ, ಎಳೆಯಬೇಡಿ.

೫. ಭಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಂತೆ ಎತ್ತುವುದನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೬ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ತಕ್ಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. 'ಈಜು' ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು.

೭ ಒಂದು ವೇಳೆ ಎಲಬು ಮುರಿದಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅದರೊಡನೆ ಬಾವು ನೋವುಗಳಿದ್ದರೆ ನಾಟಿ, ಮಂತ್ರ, ಮಾಟ ಇಲ್ಲವೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ತಪಾಸಣೆ / ಸಲಹೆ ಇಗತ್ಯ.

೮. ಈಗ ಎಲಬು ಕೀಲುಗಳ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಉಪಾಯಗಳ ಬಂದಿವೆ. ಕೃತಕ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆ ರಕ್ತನಾಳ ಕೂಡಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಾಶ್ವತ ಊನತೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

೯. ಈಗ ಎಲಬುಗಳ ಸಾಂಧ್ರತೆ ಡೆಸಿನಿಟೊಮೀಟರ್ (Densitometer) ಯಿಂದ ಎಲುಬಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಶಿಬಿರ / ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಎಲುಬಿನ ಕಸಿ ಜೋಡಣೆ ಕೂಡ ಬಂದಿದೆ. ಆಕರ ಕೋಶಗಳ (ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್ ಥೆರಪಿ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ.

❑

ಕಣ್ಣೀರು : ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಕ

ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ॥ ರಾಬರ್ಟ್ ಹೆರಿಕ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಕಣ್ಣೀರು ಉದಾತ್ತ ಮೂಕ ನುಡಿ. ಕಣ್ಣೀರಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಕ. ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಎಂದು ಕವಿವಾಣಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೀರು ಎಂತಹ ಕಠಿಣ ಹೃದಯವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೊಂದು ಮಾತು.

ದಯಾಮಯನು ಮಾನವನಿಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುವಂತೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಕಣ್ಣೀರಿನ ವಿಶೇಷ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಕಣ್ಣೀರಿಗಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣದ ರಚನಾ ವಿನ್ಯಾಸವಿದೆ. ಅದರ ಕ್ರಿಯಾವಿಧಾನವನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಅಚ್ಚರಿ ಪಡೆಯುವಿರಿ. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಪದಿಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರು ಸ್ರವಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಯು ಅವಿತುಗೊಂಡಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟ ೧೦-೧೨ ಚಿಕ್ಕನಾಳಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೆಳಗಡಗೆ ಬಂದು ಕೂಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಕಣ್ಣನ್ನು ಮಿಳಕಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಕಣ್ಣೀರು ಇಡೀ ಕಣ್ಣನ್ನು ಆವರಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ 'ಸರೋವರದ' ರೂಪವೆಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಮೂಗಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕೆಪ್ಪೆಗಳ (ಮೇಲೆ+ಕೆಳಗಿನ) ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಅಶ್ರುಚೀಲದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣಗೊಂಡು ನಂತರ ಮೂಗಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅಳುವಾಗ ಮೂಗವು ಸೋರಲು ಇದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಭಾವೋನ್ಮಾದವಾದಾಗ ಕಣ್ಣೀರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಪೋಲದ ಮೇಲೆ ಉರಳುವುದು. ಕಣ್ಣೀರಿನ ತೆಳುವಾದ ಪರದೆ ಇಡೀ ಕಣ್ಣೀನ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಆವರಿಸುವುದು. ಕಣ್ಣೀರಿಗೆ ಮೂರು ತೆಳುವಾದ ಪದರುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

೧. ಮೊದಲನೆಯದು ತೈಲಲೇಪನವಾಗಿದ್ದು. ಅದು ನೀರಿನಂಶ ಭಾಷ್ಪಿಭವನವಾಗದಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು. ಇದು 'ಟಾರ್ಸಲ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು.

೨. ನೀರು ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪದರುವಿದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣೀರಿನ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಬರುವದಲ್ಲದೆ ಸೊಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವದು.

೩. ಮೂರನೆಯ ಪದರು ತೆಳುವಾದ ಲೋಳ್ಪರೆಯಿಂದ ಅವೃತವಾಗಿದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಬರತಕ್ಕ ಕಣ್ಣೀನ ಇಡೀ ಭಾಗವನ್ನು ತೇವವಾಗಿರಿಸುವದಲ್ಲದೇ ಅದರಲ್ಲಿರುವ 'ಲೈಸೋಜೋವಮ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬೆಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ಸೋಂಕುನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ಅನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಕೆರಳಿಕೆಗಳು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಅನಿಲಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಾಕಿದಾಗ ಪರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ (ಖಜಜಿಟಜಥಚಿಛಿಣುಂಟಿ) ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಅಕೆ ಬಿಸಿಯಾದ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಖಾರ ಪದಾರ್ಥ ನಾಲಿಗೆ ತಗಲಿದಾಗ ಕೂಡ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವುದು ಸಹಜ.

ಅತೀವ ದುಃಖವಾದಾಗ ಹಾಗೂ ಮನೋಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ತೀವ್ರನೋವು ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರು ಕೋಡಿಯಾಗಿ ಹರಿಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅತೀವ ಸಂತೋಷವಾದಾಗ ಕೂಡ ಆನಂದಭಾಷ್ಪಗಳು ಬರುವವು. ಭಾವನಾ ಪ್ರಧಾನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಖ ಕೆಂಪಗಾಗಿ, ಕೆಮ್ಮಿನೊಡನೆ ಕಣ್ಣೀರು ಬರುವುದು. ಗಹಗಹಿಸಿ ನಗುವಾಗ ಕೂಡ ಕಣ್ಣೀರು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುವುದು. ಅದು ಕೂಡ ಉಂಟಾದ ಭಾವನೆಯೊಡನೆ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣೀರಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಘಟಕಗಳು ಕೂಡ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳುವವು. ಆದರೆ ಕೆಲ ರಸದೂತಗಳು ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗುವವು. ನರಜಾಲದ ಪರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕೂಡ ಕಣ್ಣೀರು ತರಬಲ್ಲವು. ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಮುಖವೊಡ್ಡಿದಾಗ, ಅಶ್ರುವಾಯುವಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಒಡ್ಡಿದಾಗ ಕಣ್ಣೀರು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಸೆಟೈಲ್ ಕೋಲಿನ್ ಎಂಬ ನರರಾಸಾಯನಿಕ ಕಣ್ಣೀರು ಚೋದನೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಳೆಗೂಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಪಡೆಯದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಳುವಾಗ ಕಣ್ಣೀರು ಬಾರದೆ ಇರಬಹುದು. ಮೆದುಳು ಭಾವನೆಯ ತವರೂರು. ಮೆದುಳಿನ ಲಿಂಬಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೀವ್ರತರ ಆಘಾತವಾದಾಗ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಗರಬಡಿದವರಂತೆ ಕುಳಿತು ಅಳದೆ ಇರುವುದು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆತಂಕಕಾರಿ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರುವುದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮೋಡ ಮುಸಿಕಿದಂತೆ ತೋಚದೆ ತುಳಿತಾಗ ಅವಳನ್ನು ಅಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಒಂದು ಸಕಾಲೀಕ ಉಪಾಯ. ಅತ್ತಷ್ಟು ಮನದ ಭಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಗುವುದು. ನಗು ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿಯೋ ಹಾಗೆ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಳು ಕೂಡ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಪ್ರತಿಶತ ೮೫ ಪುರುಷರು, ಪ್ರತಿಶತ ೭೩ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಳುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡಮಯ ಮನದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮನೋಭೀತಿಗೂ ಇದೇ ಉಪಾಯವಾಗಬಹುದು.

ಕಣ್ಣೀರು ಅಶ್ರುಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆವರಿಸುವದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನೇತ್ರ ರಕ್ಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿರಿನಲ್ಲಿ 'ಲೆಸೋಜೊಮ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬೆಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳುವಾಗ ಮೂಗಿನ ಒಳಪದರು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಒಣಗುವುದರಿಂದ 'ಕೆಮ್ಮು' ಬರುವುದು. ಇದು ಹೊಗೆಯಿಂದಲೂ ಆಗಬಹುದು. ಆವಾಗ ಕಣ್ಣೀರು – ಕಣ್ಣೀನಿಂದ ಮೂಗಿಗೆ ಸೇರಿ ಆರ್ದ್ರತೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿರುವ ಬೆಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಕುಠಾರ ಪ್ರಾಯವಾಗುವುದು.

ಇದೊಂದು ರೋಚಕ ಕತೆ (೧೮೮೦–೧೯೫೫) ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ ಫ್ಲೆಯಿಂಗ್ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ತೊಡಗಿದ್ದ. ಅವನಿಗೆ ನೆಗಡಿ ತೀವ್ರತರವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಸೋರುವ ಮೂಗಿನಿಂದ ಒಂದು ಹನಿಯು ರೋಗಾಣು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ 'ಡಿಶ್'ದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿತು. ಕೆಲ ಅವಧಿಯ ನಂತರ 'ಡಿಷ್'ವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನೋಡಿ ಆತ ಶಪಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಮೂಗು ಸುರಿಸಿದ ಮೂಗಿನ ಹನಿಯು ಬೆಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಂದಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಡಿಶ್‌ನಿಂದ ಕಂಡು ಕೊಂಡ. ಅದುವೆ 'ಲೈಸೋಜೋಮ್' ಎಂಬ ಬೆಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ವೈರಿ ಇದ್ದು ಅದು ಕಣ್ಣೀರಿಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಘಟಕ.

ಇನ್ನೊಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಎಂದರೆ ಮೊಸಳೆಯ ಕಣ್ಣೀರು ಎಂದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದ್ದಿದು. ಮೊಸಳೆಯು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲವಣಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಕಣ್ಣೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವುದು.

ಕಣ್ಣೀರು ಮೂಗಿಗೆ ಸಾಗುವಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಹಲವು ನಾಳಗಳಿವೆ. ಈ ನಾಳಗಳ ಮಧ್ಯ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಚೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಹಲವಾರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅದು ಆಗಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನೋವು ತರಬಲ್ಲದು.

೩೦ ರಿಂದ ೫೦ ವರುಷದವರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀನಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ನೀರು ಬರುವ ಲಕ್ಷಣದಿಂದ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುವ ಈ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವವೂ ಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಒಡ್ಡಿದಾಗ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ನಿತ್ಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿಯೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿನ ಬದಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗುಳ್ಳೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಈ ಸೋಂಕಿನ ದ್ರವ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣೀನ ಹೊರಭಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ನಿಯಾ (ಕಣ್ಣಾಲೆ) ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಗಾಯವಾದರೂ ಅದು ತೀವ್ರತರಹದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಅಥವಾ ಆರು ತಿಂಗಳ, ವರುಷದವರೆಗೆ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ...... ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ (ಪಿಚ್ಚು) ಸೋಂಕು- ಕಣ್ಣೀರಿನ ಚೀಲಕ್ಕೆ ಆವರಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರು ಸಾಗಿಸುವ ನಾಳಗಳು ಇನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದಿರುವುದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನಾಳಗಳು ಅಥವಾ ಮೂಗಿಗೆ ನೀರು ಸಾಗಿಸುವ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದ 'ರೆಪ್ಪೆ' ರಂದ್ರವು ಕಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ (ಪಂಕ್ಚಮ್) (Punctum) ಕಣ್ಣೀರು ಹೊರ ಹರಿದು ಕಪೋಲದ ಮೇಲೆ ಉರುಳುವುದು. ಅಳದಿದ್ದರೂ ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿದು ಬರುವುದನ್ನು ಇನ್ನುಳಿದವರು ಕಂಡರೆ ಅಚ್ಚರಿ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳು –

೧. ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಓದಿನ ನಂತರ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಂದು. ತಲೆನೋವು ಬಂದರೆ ತಜ್ಞ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಕನ್ನಡಕದ ನಂಬರು ಪಡೆದು ಧರಿಸಿರಿ. ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕನ್ನಡಕ ನಂಬರು ಬದಲಾವಣೆಗೊಂಡರು ಇದೇ ರೀತಿ ತೊಂದರೆ ಸಾಧ್ಯ.

೨. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಹಾಕಿದಾಗ ಉರುಪು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸೀಗೆಕಾಯಿ, ಉರಿತರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಅವು ಕಣ್ಣಗಳಿಗೆ ಕೆರಳಿಕೆ ತಂದು ಅಪಾಯವುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

೩. ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರ (ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ ಲೆನ್ಸ್) ಬಳಸಿದರೆ ಕಣ್ಣಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಲಭ್ಯತೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವರ ವಾದ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಧರಿಸಬೇಕು.

೪. ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವಿ. (H.I.V.) ಸೋಂಕು ಇದ್ದವರ ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸೋಂಕು ಇರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುವವರು ಅದನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಸವರಿ ನಂತರ ಕಣ್ಣನ್ನು ವರಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ.

೬ ವಾಯುವಿಹಾರ ಅಥವಾ ಹೊರಗಡೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಶೀನು ಬಂದು ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ ಮೈ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾದರೆ ಅದನ್ನು 'ಅಲರ್ಜಿ' ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದು ಕಣ್ಣೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

೭ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಅನ್ಯ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಧೂಳೂ ಕಸಕಡ್ಡಿ-ಬಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಡಿ. ಅದು ಅನಾವಶ್ಯಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತರುವುದು. ಸ್ವಚ್ಛವಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

೮. ನೀವು ಬಳಸುವ ಸ್ನಾನದ ಸೋಪು – ನಿತ್ಯ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ತರಿಸುವುದು, ತುರಿಕೆ, ಕೆಂಪಗಾದರೆ ಸಾಬೂನು ಬದಲಿಸಿ.

೯. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೊಗೆ ಬಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಣ್ಣೀಗೆ ಉಂಟಾಗುವುವು.

೧೦. ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಣ್ಣೀರಿಲ್ಲದೆ ಶುಷ್ಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಜನ್ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್
(ಗಣಕಯಂತ್ರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿ ತೊಂದರೆ)

ಕಾರಣ :

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೊನಿಟರ ಪರದೆಯಿಂದ, ಉಂಟಾದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಜನ್ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್. ಇದು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ತೊಂದರೆ. ಬಹು ಸಮಯದವರೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಸತತವಾಗಿ, ನೆಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಬಿಂಬಿಸುವದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಯೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ ವಿಜನ್, ತೊಂದರೆಯೆನ್ನುವರು. ಆಯ್‌ಟಿ ಮತ್ತು ಬಿಟಿಯ ಬೃಹತ್ ಉದ್ದಿಮೆಯಿಂದ ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತಿದೆ.

ತಲೆನೋವು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಸಕಾಗುವುದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಆಯಾಸ, ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಳಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕೆರಳಿದೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿ ನೆಡುವುದು ಕಠಿಣವಾಗುವುದು.

ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಖರ ದೀಪದ ಬೆಳಕು, ಕುಕ್ಕುವ, ದೀಪ ಜೋರಾಗಿ ಬೀಸಣಿಕೆ. ಗಾಳಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುವವು.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಜನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಕ್ಕೆ ಸಿ.ವಿ.ಎಸ್. (CVS) ಎಂಬುದು ಸಂಕ್ಷೇಪ ರೂಪವು. ಇದು ಕಣ್ಣು ಪೀಳಕಿಸುವ ಪರಾವರ್ತಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರತಿನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೬–೨೦ ಬಾರಿ ಕಣ್ಣು ಪಿಳಿಕಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪಿಳಕಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೇವಾಗಿರಿಸದೆ ಪೊರೆಯನ್ನು ಒಣದಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಗೊಂಬೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಮೀಪದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು

ನೋಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುವುವು. ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದುರ್ಬಲತೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ದಣಿವು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬರುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸುಮಾರು ೩೦-೪೦ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕನ್ನಡಕ ನಂಬರ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಉಪಚಾರ

ತೊಂದರೆಗೆ ಒಣದಾರ ಕಣ್ಣುಗಳೇ ಕಾರಣ. ಕೃತ್ರಿಮ ಕಣ್ಣು ಹನಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಉಂಟಾದ ದುರ್ಬಲ ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಶಾಶ್ವತ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

* ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ.
* ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯವಾದುದು.
* ಆಗಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪೀಳಕಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣೀರಿನ ಪದರು ಉಂಟಾಗಿ ಅದು ರಕ್ಷಿಸುವುದು.
* ಇನ್ನೊಂದು೨೦-೨೦-೨೦ ನಿಯಮವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ೨೦ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨೦ ಘೂಟ (ಮೀಟರ್) ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ೨೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಒಂದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕು.
* ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಇರುವ ಆಪ್ಟೋಮೆಟ್ರಿ ಯಂತ್ರ ಬಳಸಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ೨೦ ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಪಾವರ್ (+ ೧.೦ – ೧.೫) ಇದ್ದ ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದರೆ ನೋವು ಹಾಗೂ ಬಳಲಿಕೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿದಾಗ (ತೊಂದರೆ) ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಿ.ವಿ.ಎಸ್. ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲೆಯುವ ದರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಕಸೂತಿ ಮಾಡುವವರು ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿಯಾದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.
* ಈಗ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೊನಿಟರ್ ಸ್ಕ್ರೀನ ವಿಶೇಷ ತಿಳಿ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ವಿಶೇಷ ಪರದೆಗಳು ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂದಾಜಿದೆ.

❑

ಗ್ಲುಕೋಮಾ : ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಕುತ್ತು

ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಭಾಗ್ಯ ನೀಡಿದ ಅಪರೂಪದ ಅಂಗ ಕಣ್ಣು. ಕೇವಲ ೨೪ ಮಿ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ವ್ಯಾಸ ಪಡೆದಿರುವ ಈ ಕಣ್ಣಿನ ಗೋಲಾಕೃತಿಯ ಚೆಂಡು ದೃಷ್ಟಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಗೋಲಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರುಪದರಗಳು ಹೊರಗಡೆ ಕಾಣುವುದು ಬಿಳಿಯ ಗುಡ್ಡೆಯ ಪದರು. ಮದ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೋರೈಡ್ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಜಾಲ ಪೋಷಕಾಂಶ ಒದಗಿಸುವುದು. ಒಳಗಡೆ ಇರುವ ಕೊನೆಯ ಪದರವು ಅಕ್ಷಿಪಟ. ಅದಲ್ಲದೆ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಡುಪರೆ (cornea). ಕಣ್ಣು ಗೊಂಬೆ ಇರುವ ಅಯಾರಿಸ್ (Iris) ನಂತರ ಇರುವ ಲೆನ್ಸ್, ಗೋಲಕ, ಗೋಲಕದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಕೋಣೆ. ಗೋಲಕದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಳಕೋಣೆ. ಮುಂಭಾಗದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಜಲರಸವಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಂಭಾಗ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಜಲರಸವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಗೋಲಾಕೃತಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪೋಷಕಾಂಶ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾದ್ಯಮವಾಗಿರುವುದು, ಪಾದರದರ್ಶಕವೂ ಹೌದು. ಕೋಡುಪರೆ (cornea) ಹಾಗೂ ಗೋಲಕದ ಮಧ್ಯೆ ಜಲರಸವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಒತ್ತಡ ಸಹಜತೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೆಡೆ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡು ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಹೀರಲ್ಪಡುವುದು ಇದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಒತ್ತಡ ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ mmHg.

ಅಕಾಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಜಲರಸದ ಸುತ್ತಲೂ – ಪರಿಧಿಯ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿ ಜಲರಸ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು ಅದರ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದು ದೃಷ್ಟಿಗೆ ತುಂಬ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶ. ಇದು ಅನೇಕ ಅವಾಂತರಗಳನ್ನು ಕುತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು. ಈ ತೊಂದರೆ "ಗ್ಲುಕೋಮಾ" ಎಂಬ ಹೆಸರು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾಚಬಿಂದು ಹತ್ತಗಣ್ಣು ಕಣ್ಣಿಗಿತ ಜಲರಸದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಿನ

ಏರೊತ್ತಡವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಇದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಬರುವ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಗುಪ್ತ ಶತ್ರುವೆನ್ನಬಹುದು.

ಬಹುಶಃ ಗ್ಲುಕೋಮಾಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶಿಕತೆಯೂ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಊನತೆಗಳಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಈ ಉಪದ್ರವ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟದ್ದು. ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಕ್ರಮಾದಿಗಳಿಗೂ ಗ್ಲುಕೋಮಾಕ್ಕೂ ನಂಟು ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಫೀನ್ ಗ್ಲುಕೋಮಾಕ್ಕೆ ಕೋನವನ್ನು ದಾಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟತೆಯಿಂದ ಅಳತೆ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಈ ಕೋನಿನ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಂಡರೆ ಜಲರಸದ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಿ ಗ್ಲುಕೋಮಾ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೋನ ಕಿರಿದಾಗಿ ಜಲರಸದ ಒತ್ತಡ. ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೃಷ್ಟಿ ನರಕ್ಕೆ ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಏರೋತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಒಳಗಿರುವ ರಚನೆಗಳು

ಐವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಮಾ ಜಲರಸದ ಏರೋತ್ತಡ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

೧. ತೀವ್ರವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ತೊಂದರೆಯೊಡನೆ ತಲೆನೋವು.

೨. ದೃಷ್ಟಿಮಸುಕಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬರಬರುತ್ತ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು.

೩. ಕೆಂಪು ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವು ಭಾರವಾದಂತೆ ಅನುಭವ.

೪. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಕೆಲಬಾರಿ ತಲೆಸುತ್ತುವುದು.

೫. ನೀವು ನೋಡುವ ವಸ್ತುವಿನ ಬೆಳಕಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಕಾಂತಿಯ ವೃತ್ತ ಕಾಣುವಿರಿ (halos)

೬ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯ ಅಥವಾ ಮಲಗಿದಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣುವುದು.

೭ ಕನ್ನಡಕದ ನಂಬರು ಕೂಡಲೇ ಬದಲಾಗುವುದು.

ಚಿಹ್ನೆಗಳು

೧. ಕೆಂಪುಗಣ್ಣು, ಕಣ್ಣೀರು ತ್ರಾಸ.

೨. ಕನೀನಿಕೆ, ಕಾರ್ನಿಯಾಕ್ಕೆ ಬಾವು ಬರುವುದು. (ಕೋನು ಕಿರಿದಾದಾಗ).

೩. ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಜಲರಸದ ಕೋಣೆ ಕಿರಿದಾಗಿರುವುದು.

೪. ಕಣ್ಣು ಗೊಂಬೆ (ಪಾಪೆ) ಅರ್ಧಮರ್ಧ ಅಗಲಗೊಂಡಿರುವುದು.

೫. ಅಯರಿಸ್ ನಾಶಗೊಂಡ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣುವವು.

೬ ಮುಂಭಾಗದ ಜಲರಸದ ಕೋಣೆ ಉರಿಯೂತಗೊಂಡಿರುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣವವು.

ನೇತ್ರತಜ್ಞರು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳು

೧. Tonometry ನೇತ್ರ ಒತ್ತಡ ಮಾಪಕ – ಜಲರಸದ ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡ ಅಳೆಯುವುದು.

೨. Perimetry ದೃಷ್ಟಿಕ್ಷೇತ್ರ ಅಳೆಯುವುದು – ಪೂರ್ಣ ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಲಕರಣೆಯಿಂದ ಅಳೆಯುವುದು.

೩. Genioscopy ಕೋನದ ಅಳತೆ ಅಂದಾಜಿಸುವುದು – ಕಾರ್ನಿಯಾ – ಪಿರಿಸ್ ನಡುವೆ ಇರುವ ಕೋನದ ಅಳತೆ ಮಾಡುವುದು.

೪. Pachymetry – ಕಾರ್ನಿಯಾದ ದಪ್ಪ ಅಳೆಯುವುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯಂತ್ರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ತನಿಖಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ದೃಷ್ಟಿ ನರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದ ಧಕ್ಕೆ-ನಾಶ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಕ್ರಮವಿದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

೧. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೨. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಏರೋತ್ತಡವನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಆಹಾರ ಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

೩. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೊಡೆತ, ಗಾಯ, ಸೋಂಕು ಆದರೆ ನೇತ್ರತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಕೂಡಲೇ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೪. ನೀವೇ ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.

೫. ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನೇತ್ರೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸಬೇಡಿ.

೬ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಳಸಿದ ಔಷಧಗಳನ್ನು – ಮುಲಾಮು ನೇತ್ರ ಹನಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೇಬೇಡಿ.

೭. ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದತ್ವ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗದೆ – ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.

೮. ಕನ್ನಡಕ, ತಂಪು ಕನ್ನಡಕಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಬಳಸಿ

೯. ನೇತ್ರತಜ್ಞರು ವಿಧಿಸಿದಂತೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ, ನೇತ್ರ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗ್ಲುಕೋಮಾ ಉಪಚಾರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

❑

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು.

ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ